

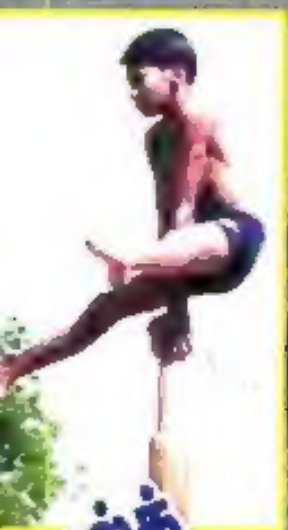
# கல்கி

ஸ்ரீ... ஸ்ரீ... ஸ்ரீ... ஸ்ரீ... ஸ்ரீ... ஸ்ரீ... ஸ்ரீ... ஸ்ரீ... ஸ்ரீ... ஸ்ரீ...

ALKI • 21.02.2010 • ரூ.10.00 • 96 பக்கங்கள்



வானவில்  
சாப்பாடு!



ஹல்த்  
பெஷல்!



ஸ்லே  
ரதானம்!



“உலக நன்மைக்காக”

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக

அனைத்து தரப்பு மக்களும் பங்கேற்கும் வகையில்

“15 லட்சம் ரூத்ராக்ஷங்கள்” கொண்ட

பந்தலின் கீழ்

மிக பிரம்மாண்டமான



**மஹா ரூத்ர  
ஹோமம்**  
(சென்னையில்)

**மிக விரைவில்..!**

100க்கும் மேற்பட்ட வேத விற்பன்னர்களால் 3 நாட்கள் நடைபெறும்.

மேலும் விவரங்களை

ஆரூத்ரா சேவா சார்பிளி டிரஸ்ட் - சென்னை - 94.

போன்: 044-32470605, 95000 40195, 98401 05060, 97914 73577



# SRIMATHI SUNDARAVALLI MEMORIAL RESIDENCY

"SUBHASHRAYA" - A HOME FOR ELITE SENIOR CITIZENS

CHENNAI - 600063

Heaven On Earth



## RIGHT PLACE FOR ELDERS



Spiritualism



Peace



Honour



Comfort



Luxury



Health

*With the Heart to Serve*

*We Welcome you*

Moppedu Road, Alapakkam, New Perungalathur, Chennai-600063

Phone No : 044-2279 2002-04 Fax : 044-2279 2009

E-mail : [ssmeto@dataone.in](mailto:ssmeto@dataone.in)

Website : [www.ssmhome.in](http://www.ssmhome.in)

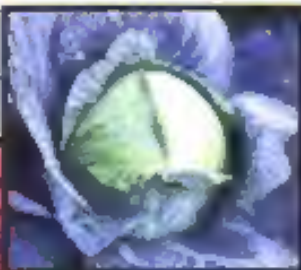
நீம் தினசரி உணவில்  
கண்டிப்பாக மூன்று  
வேளையும்கூட காய்கறிகள்  
இருந்தே ஆக வேண்டும்.  
"ஒன்லி சிப்ஸ், நூடுல்ஸ்,  
ஐஸ்க்ரீம், கூட்டரிங்ஸ்  
தான் சாப்பிடறான்..." என  
உங்கள் சின்னையைப்  
பற்றிப் பெருமைப்பட  
வேண்டாம்.

உண்ணாமலில் காய்கறி  
கள் சாப்பிட்டால்தான் உட-  
லில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி  
உண்டாகும். தேக ஆரோக்-  
கியம், உடல் வளர்ச்சி, நீர்  
+ நார்ச்சத்து... போன்ற பல  
நன்மைகளுடன் உடல்  
ஒவ்வொரு பகுதியும் போடாது.  
இன்று பல குழந்தைகள்  
வெளிட் பார்ட்டிகளாக நட-  
மாடுவதற்கு மெயின் கார-  
ணம் வெளிட்பின் போடாத  
பாட்டியினால்தான்!

காய்கறிகளில்தான் எத்-  
தனை வண்ணங்கள்? கலர்

கலர் காய் சாப்பிட்டாலே கலர் கலர் மாத்திரைகளைப்  
போட வேண்டாம். ஒருநாளைக்கு இரண்டிலிருந்து மூன்று  
வயது குழந்தைகளுக்கு ஒரு கப் காய்கறி நர வேண்டும்.  
தான்லிலிருந்து எட்டு வயது குழந்தைகளுக்கு ஒண்ணரை  
கப் காய் மற்றும் ஒன்பதிலிருந்து பன்னிரெண்டு வயது  
குழந்தைகளுக்கு இரண்டரை கப் காய்கறிகள் தேவைப்  
படும்.

# வானவில் காய்ப்பாடு!



எண்ணெய் கலர் காய்  
கறிகள் சாப்பிட்டால் என்ன  
பலன்... பார்ப்போமா...?

ரெட் சிவப்பு வண்ணக்  
காய்கறிகள் என்றாலே பவர்  
ஃபுல் எனலாம். ஆண்டி  
ஆக்ஸிடன்ட் திரம்பியது.  
தம் உடலிலிருந்து டாக்

லின்னையைக் கழுவக்கூடியது! காலக்கோப்பின்  
மற்றும் டீன்கெரோபின் கொட்டிக் கிடக்கும் வகை  
தக்கான, பீட்டாட், சிவப்பு வெங்காயம், ரெட்  
பெப்பர் (சிவப்பு குடமிக்காய்) மற்றும் முன்னங்கி  
இதில் ஏதாவது ஒன்றைத் தினமும் உணவில்  
யோர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கான்ஸர், இதய நோய்  
தாக்காது. கண் பார்வை பலிரென இருக்கும். ரெட்  
என்றாலே ஆபத்து— நமக்கல்ல... நோய்களுக்கு!



# ரெட் என்றாலே ஆபத்து... நமக்கல்ல; நோய்களுக்கே!

**ஆரஞ்சு + பெய்லோ:** சூரியனைப் போல பளிர்வ மின்ன வேண்டுமா? மஞ்சள் வண்ண காய்கறிகளைச் சாப்பிடவும். காரட், கார்ன் (சோளம்) சக்கரவரணிக் கிழங்கு, பழங்கிக்காய், மஞ்சள் சூடமினாகாய்... என பெய்லோ கலர் காய்கறிகளை கபளீகரம் செய்யவும். 'காரோடி நோய்ட்டல்' என்ற வேதிப்பொருள் இக்காய்கறிகளில் இருப்பதினால் கண் பார்வை பலம்பெறும். இருளில் கூட துல்லியமாகப் பார்க்கலாம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் கூடும்.

**கீர்ஸ் பச்சை** என்றாலே பசுமை. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி. பச்சைக் காய்கறிகள், கிணரகள் ரெசுலரா கச் சாப்பிட்டால் நார்ச்சத்து + கால்சியம் கிடைக்கும். கீர்ஸ் காய்கறிகளில் க்னோரோஃபீல் என்ற ப்ரோட்டீன் இருப்பதினால் உடலில் தக்கதன்மை சேராமல் விரட்டியடிக்கிறது. இவ்வகைக் காய்களை, கூடியவரை வேகவைத்து அல்லது ஸ்டீம் செய்து சாப்பிட்டால் பலன் அதிகம். எண்ணெயைக் கொட்டி வறுத்து, பொரித்துச் சாப்பிட்டால் கிடைக்கிற வைட்டமின்களும் மினரல்களும் அழிந்து விடும்.

**பப்பிள்/புளூ:** நீலம் மற்றும் வயலட் கலரில் வரும் காய் மற்றும் பழங்களுக்கு ஏக பலர். கத்திரிக்காய், திராட்சைப் பழம், கத்திரிப்பு கலரில் முட்டை நோஸ் (ஊட்டி வெரைட்டி)... என வரும் குருகுரு காய்கறிகள் சாப்பிட்டால் வீக்கம், அயர்நீரி, கான்ஸர்... என சுகல விபாதினாக்கும் தடா போட்டு விடும். "தீவலண்ண காரே வாடா, தீ ஒரு சாலட் தாடா..." என கிளைபரமாகப் பாடிய வாறே சாப்பிடவும்.

நம் வானவில்லில் எவ்வளவு நிறமுண்டோ அத்தனை நிறங்களிலும் காய்கறிகளைச் சாப்பாட்டியல் ஒவ்வொரு வேளையும் சேர்த்தால், எமம் தம்ம சூட்டல் க்ரான் ஆக பலப்படுவார்!

- லதா சேன்



## கல்கி

புத்தம் பப்ளிகேஷன்ஸ்  
பிளேவெட் விபிபெட்டர்சாக  
புத்தம் அச்சத்தில்  
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:  
லக்ஷ்மி நடராஜன்

ஆசிரியர் : சீதா ரவி

உதவி ஆசிரியர்கள் :

சுதிப்பாதி, அமிர்தம் சூப்பா

வடிவமைப்பு :

எஸ்.ஸ்ரீபதி, எம்.மோகன்,  
பா.சோபாஸ்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888

தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு :

044 - 4343 8822

kalki@kalkiweekly.com

விவரப்பரப் பிரிவு :

044 - 4343 8811

marketing@kalkiweekly.com

சுத்தா பிரிவு :

044 - 4343 8833

subscription@kalkiweekly.com

விந் பணப் பிரிவு :

044 - 4343 8844

sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் நுகர்வரி :

www.kalkionline.com

இணையதளத்திலும்...

வாசலி, வாசித்து, மலித...

www.sangapalagai.com

சுத்தா விவரம் (ஒரு வருடம்) :

உள்ளட்கு : ரூ.500/-

வெளிநாடு : ரூ.3,800/-

கல்கி பிரெஸ்ஸ்க்ஸ்,  
47-NP, துய்யாறுநல்லல் தெரு சாலை,  
சக்கராத்தூங்கல், சென்னை - 32  
இதழில் வெளிவரும் விவரப்பரக்களில்  
உள்ளமைத் தன்மைக்கு  
கல்கி பிரெஸ்ஸ்க்ஸ் பொறுப்பவன்.



‘தமிழ்ப்படம்’ தந்த வெற்றியிலும் பாட்டுகளிலும் சற்று வெயிட் போட்டிருக்கிறார் ‘மிச்சி’ சிவா. ‘ஐய்யா பண்ணுங்கடா’ என்று ரேடியோ மிச்சியில் நிகழ்ச்சி செய்து கொண்டிருந்தவரிடம், இடைவெளியில் பேச்சு கொடுத்தோம்.

“என்ன சார் ஒட்டுமொத்த தமிழ் சினிமா ஹீரோக்களையும் இப்படி கலாய்க்கக்கூடாது?”

“சார் நான் உரையையும் கலாய்க்கலை. ஐம்பது வருட தமிழ் சினிமா சிபார்ஸ் லானை எடுத்துக் கொடுத்திருக்கிற படம் இது. ஊரலிவுட்ல இதுபோன்ற ஸ்கூப்பர் சிபார்ஸ் லானை ரொம்ப நாளா செய்றாங்க. தமிழ் சினிமாவுக்கு இது புதுசாயிருக்கறதால கலாய்க்கற மாதிரி தெரியுது.”

**எண்ணம்  
வெறும்தான்  
இருக்கணும்!**

ஹீரோவானதுல ரொம்ப குஷியோ?

“குஷிவ்றதெல்லாம் பெருமைன்னு சொல்லலாம். தயாரிப்பாளர் தயாரிதி அழகிரி சார் நினைச்சிருந்தா, எத்தனையோ கோடி செலவு பண்ணி பெரிய ஹீரோவை வைக்கப் படம் பண்ணினிருக்கலாம். இருந்தாலும், எங்களைப் போன்றவர்களுக்கு வாய்ப்பு கொடுத்து, நிறமையை வெளிப்படுத்த வைச்சிருக்காரும்கறது பெருமையாயிருக்கு.”

எப்பவும் நிரிச்ச்கிட்டே இருக்கிறீர்களே... கவலையே படமாடக்கூடாது?

“யாருக்குத்தான் சார் கஷ்டமில்லை...”



போராட்டம் இல்லை... நம்ம கஷ்டத்தை நம்மோட வைச்சுக்கணும், வாழ்க்கை அழகானது. அதை எல்லாம் பண்ணணும். இன்னைக்கு நான் ஹீரோவாகிட்டதான் எவ்வோரும் என்னைப் பத்திப் பேச நாங்க, என்னைப் பொறுத்தவரையில் கண்ணாடி முன்னாடி முகத்தைப் பார்க்கிற வங்க எவ்வாருமே ஹீரோதான்."

**எங்க ஹெல்த் ஸ்பெஷலிஸ்டு ஹெல்த் டிப்ஸ் சொல்லுக்கணை?**

"பத்தாம் கிளாஸ் மட்டுமே படிச்ச நான், இந்தளவுக்கு வெளியுலகத்துக்குத் தெரியுற மாதிரி வந்திருக்கேன்னா என்னைக் கூற்றி இருக்கிற உறவுகளும் நண்பர்களும்தான் காரணம். நம்மைச் கூற்றி எப்பவும் நமக்கு வேண்டியவங்க நிறைய பேர் இருந்தாங்கன்னா நாம் ஹெல்த்தியா இருக்கலாம்ய்கறது என்னோட பாலிசி. வித்யாசாகர் சிறப்புக் குழந்தைகள் பள்ளியில் கடந்த பத்து வருஷமா உச்சரா இருக்கேன். இந்தக் குழந்தைகளோட பழகறதும் எமண்ட் ஹெல்த்தியா இருக்கறதுக்கு ஒரு காரணம்.

மத்தபடி ஃபுல் மீன்ஸஸ் ஒரு வெட்டு வெட்டற பார்ட்டி நான். இனிமேல் கொஞ்சம் டயட்டிய் இருக்கலாம்னு நினைக்கிறேன். (பார்க்கலாம்!) மத்த ஹீரோக்கள் மாதிரி சிக்ஸ்பேக் கொண்டு வர முடியாதுன்னாலும் ஓரளவுக்கு உடம்பை ஃபீட்டா வைச்சுக்க முயற்சி பண்ணப் போறேன். ஒய்.எம்.சி.ஏ. ஸ்கூல் படிச்சப்ப ஃபுட்பால் பிளேயரா இருந்தேன். ஸ்போர்ட்ஸ் உடம்பையும், மனசையும் ஆரோக்கியமா வைச்சுக்க சரியான வழி."

**உங்க திருமணம் காதல் திருமணமா?**  
"கண்டிப்பா காதல் திருமணம்தான். ஆனா, என் காதலியை நான் இன்னும் பார்க்கவே இல்லை."

- ராகவ் குமார்



**Enjoy a double benefit.**

நம்பிக்கையான முதலீடு      பாதுகாப்பான வளர்ச்சி

**BLB வழங்கும் மற்றும் ஒரு புதிய மனைப்பிரிவு**  
**ஸ்ரீ நால்வர் நகர்**  
அச்சரப்பாக்கம்  
DTCP அனுமதி பெற்றது

BST கோடு மற்றும் ECR மத்தியில், ஸ்ரீ ஆட்சீஸ்வரர் சிவன் கோவிலுக்கு அருகில், BST தெருஞ்சாலைவெருத்து 5 நிமிட பயண தூரத்தில் பசுமையான குழலில் அமைந்துள்ளது.

**5 வருட மனைப் பாதுகாப்பு சேவை.**

கத்தரம் ஹோம் எபனான்ஸ் மற்றும் IDBI ஹோம் எபனான்ஸ் வாயிலாக கடன் வசதி கட்டி

செழிப்பான எதிர்காலத்திற்கு இன்றே முதலீடு செய்யுங்கள்

**2834 5104** (4 lines)

**BLB ESTATES (P) LTD**

Website [www.blbestates.com](http://www.blbestates.com)

**INVESTING IN VALUES**

● கே.வி.சத்தரம், சென்னை

கடவுளைப் பேட்டி எடுக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தால் நீங்கள் அவசியம் என்ன கேள்வி கேட்கீர்கள்? உங்கள் கேள்வி களுக்கு கடவுளின் பதில் என்னவாக இருக்கும்? நீங்கள் கே.வி. சத்தரம் இல்லை; கேள்வி சத்தரம். கடவுளின் சொல்வாக்கைக் கேட்கும் செய்வாக்கு, சென்ற வாரம் ஒரு பொழுது போன (எப்படி பாரு... என்ன பொழுதுபோகாதன்று...) மத்தியான வேளையில் கிடைத்தது. கிரேஸி டைம் வித் காட்... சொல் அடிக்கிறது.

நான் (எடுத்து) : ஹலோ யாரு?

கடவுள் (மறுமுனையில்) : நான்தான் காட் (God)!

நான் (கடுப்பாக) : சர்வீஸுக்கு ஏற்ப்பா வரல... (மெனனம்) Aqua Deus தானே...

கடவுள்: Aqua-God, mud-God, wind-shield, fire-proof, sky-level... இப்படி பஞ்சபூதமும் நான்தான்!

நான் (தம்பாமல் தக்கலாக): வெங்கடாசலபதியா?

கடவுள்: 'வால்'ல வெங்கடாசலபதி. போன்ல haloபதி.

கடவுள்: உன்னோட ஒய் வெரூ ஸெல்லுவயும் நான் இருக்கேன்... (அப்போது என் மனைவி வந்ததை நான் கவனிக்கவில்லை.) உன்னோட நாடா ரலி வராய்க!

நான் அடியே... செல்லுவய...

மனைவி: கடவுள் பேச நார்... அதானே!

நான்: எப்படி கரெக்டா கண்டிபிடிச்சே?

மனைவி: கார்த்தாய தேய் பண்ணிக்க பிளேடு இல் லென்று நீங்க முடிவையப் பிச்செண்டு குதியா குதிச்சீங்கனே... அப்ப இந்த ஆசாமி போன் பண்ணி என்ன 'வரம்' வேணும்னு கேட்டான். நான்

# கிரேஸி டைம் வித் காட்...

நான்: ராப் நம்பர்

கடவுள்: நம்பரவனுக்குத்தான் என் நம்பர் வரும். நம்பரவனுக்கு மெஸேஜ்தான் வரும். நம்பினாத்தான் நான் Godஓ. நம்பாட்டி நீயாக்க உன் பாடு. உன் ரிலியுல என்ன நம்பர் display ஆகிவிடுக்கு பாடு!

நான் (பார்த்து ஷாக் ஆகி): My God!

கடவுள்: என்ன கூப்பிட்டியா?

நான்: யோவ்... என்னயா இது நம்பருக்குப் பதிலா infinityனு வந்திருக்கு.

கடவுள்: நீ உயல் பண்ணா எனக்கு ஊர்வனு வருதே. நான் கத்திக்கு கத்தி டைப் ஆசாமி இல்லை... கத்திக்குக் கருவளை காட்டற சாமி... அதான் ஊர்க்கு infinity...

நான் (தயக்கமாக) : நீ இல்லை ஸாரி ஸாரி நீங்கள்!

கடவுள் (சிரித்து) : யாழிக்கா பேசறதைவிட மேஜிக் பண்ணாத்தான் மரியாதையே வருது!

நான்: உங்களுக்கு ஏது ரலி?

ச'வரம்'னு முஞ்சில அறைத்து மாநிரி சொல்லி போனதைக் கட பண்ணிட்டேன்.

நான்: அடிப்பாலி... புது ஷானை நம்பி அரசனை கட பண்ணிட்டியே. வீட்டுக்கு வந்த incoming Godஓ இப்படி insul பண்ணிட்டியே... சாமி உன் எண்ணைக் குத்தப் போகுது!

மனைவி: நீங்கதான் எனக்குக் காது குத்தறீங்க (கிண்டலாக)... செல்லுவ சாமியா... எனக்கு ஸெல்லரிக்குதுங்க. நான் மாஞ்சு மாஞ்சு கிருஷ்ண ஜெயந்திக்குக் கால் போட்டு வராத கடவுள், உங்களுக்கு ரலி



போட்டுப் பேசுதாராக்கும். பேசுதது Gof இன்லீங்க. எவனோ ஈயர் சரி... சரி... நான் கோயிலுக்குப் போயிட்டு வரேன். தீங்க உங்க கடவுனோட குண வுங்க... (என்று சொல்லியிட்டுப் போனவன் திருப்பி வந்து) மறத்துட்டேன் (என்று சொல்லி முகவாய்க் கட்டைவைத் தோள் பட்டையில் இடித்துக்கொண்டு செல்கிறான்.)

கடவுள் (சிரித்து): Mannan! மாமிரி இது நான் பெண்களுக்காகப் படைத்த பிறந்தபேசு womanan!...

நான் (ஆச்சரியமாக): கடவுளே என் மனைவி முகவாய்க் கட்டைவைத் தோள் பட்டைய இடிச்சது உங்களுக்கு எப்படி தெரிஞ்சது?

கடவுள்: அதான் பாக்கறேனே!

நான் : செல்லுதுவ பாக்க முடியுமா??

கடவுள்: உன்னுது டூப்ஸ்கெட் செல். என்னுது அலெல்!

நான் (கூக்க): தீங்க பேசுதது சரியா காதல விரிழ. ஐ திங்க் சிக்கன் சரியில்ல போவருக்கு!

கடவுள்: நான் எவனோ சிக்கன் கொடுக்கறேன். என்லிக்கு ஒழுங்கா காதல போட்டுக்கிடங்க செல் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம்!

நான்: கடவுளே உங்க பேர் என்ன?

கடவுள்: படைக்கறச்சே றாபேர். கைக்கறச்சே றாபேர்...

நான்: அழிக்கறச்சே?

கடவுள்: உம்பேர்

நான்: உங்களைப் படைச்சது வாரு... ஐ மீன் அப்பா அம்மா?

**கிரேஸி பதில்...**

கடவுள்: கிடைவாது.

நான்: அனாதையா?

கடவுள்: அனாதி!

நான்: என் சாமி... நம்மவங்களை மட்டும் கோதிக்கறே. கெட்டவங்களை வுட்டுடறியே. ஏம்பபா?

கடவுள்: கயூனானவந்தான் கோடுப்பாங்க. காவி டப்பாவையா!

நான்: கல்வி அவதாரம் ஏன் இன்னமும் எடுக்கலை?

கடவுள் (சோகமாக): அத்த வயத்தெரிச்சனை

ஏன் கெக்கறே... அப்பப்ப எடுக்கறேன். 'கல்யாணம் ஆகி முணு வருஷம்'கூட ஆகல. அதுக்குள்ள தமக்குக் குழந்தையா.. நாம அனுபவிக்க இன்னும் எவ்வளவோ இருக்கு' அப்படிக்கு சொல்லி கதைக்கடறாப் களே. கருவிலே கலைகிறார் \*கல்வி (என்று பெருமூச்சுவிட, எங்க ஏரியாவுக்கு மட்டும் செண்டு நிமிஷம் புயல் வீசிறது!)

நான்: தீங்க ஹிந்துவா... முஸ்லிமா... கிறிஸ்தவரா?

கடவுள்: மூவருக்கும் சமனம்!

நான்: இந்தக் கர்மம், பக்தி, ஞானம்னு மூணு வாதிகள் சொல்றாங்களே. அப்படின்னா?

கடவுள்: கர்மம் கடனம்,



பந்தி கண்ணியம், ஞானம் கட்டுப்பாடு!  
 நான்: இந்த மும்மூர்த்திகள் யாரு?  
 கடவுள்: தெனாவிராமன், பீர்பாய்,  
 முல்லா நவகுதின்... படைக்கலை என்ற  
 வஸ்துவத்தை அழிக்க வந்த நடைக்கலைவன்!  
 நான்: சாவு வராம இருக்க என்ன வழி?  
 கடவுள்: ஏன்... இருந்து மத்தவங்க  
 உகளர வரங்கறதுக்கா... ஒண்ணு தெரிஞ்  
 சக்க. சாவு உடம்புக்குத்தான். உணக்கியல்...  
 காருக்குத்தான் ரிப்பேர். ஒரளுக்கு இயல்...

நான்: நான் ஒரரா?  
 கடவுள்: இயல் டிரைவர்... ஞானம்  
 வந்தா நன்வால் ஒரராரிடுவோ!  
 நான்: தூக்கம், கலவு இதைப் பந்தி  
 புரியறா மாநிரி சொல்லுங்கனேன்?  
 கடவுள்: என்னமோ தனாவய் பந்தி  
 புரிஞ்சுட்டா மாநிரி கேக்கறே... சரி சொல்  
 தேன். இப்ப தூக்கத்துல ஒரு கலவு வரது  
 உனக்கு. அது தூங்கறா மாநிரி கலவு. இப்ப  
 எழுந்திருக்கப் போறது யாரு... கலவுல

நான் - (கண்ணாடியில் பார்க்க ஒன்றும்  
 தெரியாமல் அதிர்ந்து)... அப்போ நான்  
 எங்கே?

கடவுள்: பயப்படாதே... உன் பிம்  
 பத்தை நான் மறைச்சுக்கொடுக்கேன். நீ  
 மறையப் போற பிம்பம். நான் மறைக்கற  
 பிரதி பிம்பம்!

நான்: நீ மத்திரவாநியா?  
 கடவுள்: மத்திரத்துக்கு மயங்கும் பிரதி  
 வாதி. நான் உளவெனில் உளன்,  
 இவவெனில் இவன்!

நான்: ஆத்திகம், தாத்திகம் எது உன்னை  
 அடைபறத்துக்கு பெய்ந்த?

கடவுள்: Naurityகம். என்னை அடைய  
 கண்ணு வெட... ஈட்டி பூர்வமா கம்மா இருத்  
 தவே க'கம்'

நான்: அப்ப நீ எதுக்கு?  
 கடவுள்: இதை மொதல்வயை கேட்டுத்  
 தொலைச்சிருக்கறதுதானே... என்னோட  
 prepaid card - ஐ வேஸ்ட் பண்ணிட்டியே.

## “நானும் உன்னை மாதிரி மனுஷனா இருந்துதான் கடவுளானேன்.”

தூங்கறவனா? இயல் தூங்கறா மாநிரி கலவு  
 காலவறவனா?

நான்: நனை சத்தது சாமி!  
 கடவுள்: கலவு, தூக்கம் ரெண்டுமே  
 ஆகாசப் புளூகு!  
 நான்: அப்ப தனவு?  
 கடவுள்: அண்டப் புளூகு!  
 நான்: எதுக்கும் நேரடியா பதில் சொல்ல  
 மாட்டேங்கறியே!

கடவுள்: செல்லுல மறைமுகமாத்  
 தானே பேசிக்கிட்டிருக்கோம்!  
 நான்: அப்ப தேர்வ வர!  
 கடவுள்: ஓ.கே.. வந்தாச்சு!  
 நான்: கண்ணுக்கு நீ தெரியலையே...!  
 கடவுள்: நீயே உன் கண்ணுக்குத் தெரி  
 யாதபோது... நான் எப்படித் தெரியேன்!  
 நான்: கண்ணாடியுல பந்தா தெரியேனோ?  
 கடவுள்: அப்ப கண்ணாடியுல பாரு!

எய்லா கடவுளுக்கும ஒரு வாகனம் உண்டு.  
 உங்கனோட வாகனம் கடவுள். அது மேல  
 பறத்தைப் போட்டுட்டு நிம்மதியா வாழ்க்  
 கைல ஸ்வாரி பண்ணுங்க. உங்களுக்கு நான்  
 கொடுத்த free will...driving, சத்தியம்,  
 நம்மம் இது மாநிரி சிக்கலுக்குக் கட்டுப்  
 பட்டு காலத்தை ஒழுங்கா ஒட்டினீங்  
 கன்னா... you will reach the destination  
 without any accident...

நான்: எப்படி சொல்றே?  
 கடவுள்: எல்லாம் ஒரு அனுபவத்துல  
 தான்!

நான்: அனுபவம்னா?  
 கடவுள்: சொல்ல வேண்டாம்னு பாத்  
 தேன். சொல்லித் தொலைக்கறேன். நானும்  
 உன்னை மாதிரி மனுஷனா இருந்துதான்  
 கடவுளானேன். போதுமா?

'மனுஷன் தெய்வ ரூபேன்'... ஆமாம்...



# வாயு தொல்லை? நம்பகமான நிர்வாகக் கேஸ்ட்ரோ

வயிற்று உப்புசம், வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்று நிறைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு - ஆணைப் போன்றும் தெற்கு வயி. பரித்த எப்பம், பசி இருப்பது போலவும் துள்ளத்து போலவும் தோன்றுதல், நடக்கும்போது மூச்சு துளைத்தல், தெற்கு எரிச்சல், வயிற்றுநெற்றும், துக்கவயிச்சை, அதிக தெற்கு உபபப்பு, மயத்துடன் சளி போல கபம் வெளிவருதல், அடிக்கடி வயிர் வயிச்சை வேண்டியதுபோல் தோன்றும் (ஆணைப் மயம் வெளிவருவதில்லை), பத்துச் சிறத்தின் சிறுநீர், குழந்தை தண்டு வயி, தொண்டையில் அடிக்கடி கபம் வருதல்,



கோம்பல், வேலையில் விருப்பம் இல்லாமல், பெட்டி உணவுகள் தோன்றுதல், மனிதனை வேதனைப் படுத்தும் இந்த அறிகுறிகள் தனித்தனிவாகவோ அல்லது சேர்ந்தோ ஏற்படும் நோய் வாயு தொல்லை.

நோய்கள் அறிகுறிகள் ஏதாவது தங்களுக்கு தென்பட்டால் கேஸ்ட்ரோ உபயோகிப்பதன் கேஸ்ட்ரோ மிகச் சிறந்த ஓய்வு ஆய்வுகள் மூலமாகவாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. இது உங்களுக்கு வாயுத் தொல்லைவிரிவுத்து நிவாரணம் அளிப்பதுடன் கூடவே அதன் அடிப்படை காரணத்தையும் முழுமையாக அழிப்பிறது - இதனால் கேஸ்ட்ரோவின் தன்மிகாற்ற தனிச் சிறப்பு

**கேஸ்ட்ரோ நயுநாந் / கேரளா எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் கிடைக்கும்.**

நயுநாந் விநியோகஸ்தர்கள் : திருவனந்தபுரம் : திருவனந்தபுரம் : 28554932, அரங்கமாத் - ஆயத்திளம் : 24401415, தாண்டல் மறுமாத் : 9840456658, சிவசுமாதல் மீனா நெருங்கிமீ : 24794101 (22 Lines) அருங்கமாத் - சிவசுமாத் : 26280285, மரும மீனாஸ் : 26425668, மரும மீனாஸ் : 25382123 மட்டாநாந் Dr. T. கோபிநாத் : 28850507, தாண்டல் மீனா : 22392515, அருங்கமாத், R.E. நெருங்கி, : 65477668 அருங்கமாத் : 2621421, மருமாத் - மருமாத் : 226340, திருமாத் A.K.S. : 2762411, மருமாத் : 2765158 திருமாத் : 231264, திருமாத் A. மருமாத் : 2423269, திருமாத் மீனா : 222585, மருமாத் : 2442359, சிவசுமாத் : 2242225, மருமாத் : 228140, திருமாத் : 2235133 கேஸ்ட் (கேஸ்ட் மருமாத்) : 9245193628 மருமாத் : 9842822238 மருமாத் : 9442222998, கேஸ்ட் : மருமாத் : 2220441, மருமாத் : 251832, திருமாத் : 2331078, திருமாத் : 220208, திருமாத் : 231955 மருமாத் : 2213023, திருமாத் : 27224449 மருமாத் : 9443268842, மருமாத் : 2224956

Ran's

Gap Certified

Mfrs : M/s. RANI DRUG HOUSE

Nalayi-680 305, Trichur, Kerala.

Ph : 0480 - 2754839, 3245584

Hotline : 9486275910

E-mail : ayun@ranidrugs.in Website : www.ranidrugs.in

EXPORT ENQUIRIES SOLICITED

கேஸ்ட்ரோ மருமாத்

மருமாத்

தொலை : 0091-4-2357668

மருமாத் : 090-28507228

**கேஸ்ட்ரோ**

வாயுத் தொல்லைவை விரிவுத்து நிவாரண முழுமையாக துண்டிக்கும்.

எப்போதும் ஒருவித பரபரப்பிலும், மன அழுத்தத்திலும் இருப்பவர்கள் அரசியல்வாதிகள். சொந்த கட்சிக்காரர்கள் முதுகில் குத்துதல், எதிர்க்கட்சி குழிபறிப்பு, மீடியாவின் குற்றச்சாட்டுகள், தேர்தல் தோல்வி போன்றவை அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை வெகுவாகவே பாதிக்கின்றன. அதிலும் எக்கனா தோடும், எந்த அழுத்தமும் இல்லாத அரசியல்வாதிகள் மிகக் குறைவு. இவற்றிலிருந்து மீண்டெழுந்து, தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள என்ன செய்யிறார்கள் இவர்கள்?

**காலை** ஆறு மணிக்கு இளைஞர்களுக்குப் போட்டியாக நடை உடற்பயிற்சி என்று ஏதோ பேட்டை ஒவ்வொன்றிலும் அசைத்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்கள் கையில் எல்லாம் கம்பளிகள் இருக்கின்றன. "என்னிடமிருந்து ஒன்றுமே தெரியாது. ஒவ்வொன்றிலும் வெள்ளை, பச்சை, சிவம், கருப்பு, நீலம், செங்கல், பழுத்த காய்கள், பழங்கள், தானியம், காய்க்காய், தீட்டியும் பாக்கியும் என்று உடற்பயிற்சிகள் நடக்கின்றன."

பள்ளி நாட்களில் இருந்தே நான் ஒரு லிரிகல் ப்ளேயர். காவ்யை, காவ்யைப் எழுந்து கறுகறுப்பாக இருப்பது பழகிப்போன விஷயம். தீவ்னியில் இருக்கும்போதும் காவ்யையில் லாக் மிஸ்ஸாகாது. நான் முழுதூக்க நம்மையப் பள்ளி சென்று இயங்க லைப்பது இந்த லாக்சிங்காள்."

**தென்னாங்குப் பாலினம்:** திருச்சி கிழக்கே வீட்டர், மற்றும் பெஸ் திறுவலத்தில் தொழிலாளர் பேரவாட்டம் நடந்தபோது உய்யவாரிதும், வாகு வானு உண்பாடா பாயப்ப தென்னாங்கு கூட்டியது. அதே போல் சில

வருடங்களிக்கு முன்னர்  
செய்யவந்தா ஒருவரை  
பட்டார். அந்த காலத்தில்தான்  
தந்திரம் செய்ய முன்னர்  
போது, உத்தேசிப்பதற்கு  
வரை சென்று போய்  
போது பார்த்து படி-  
ப்பது.

the author

**குடமுார்னித்**

**இலங்கை** வேலார் காலவரி  
யில் தேவயர் மா.கப்பிரமணிய  
பத்தினி வீட்டுக்கு நேர் எதிரி  
லுள்ள பூங்கா. பனி குழந்தை  
அந்தக் காலவைப் பெருமூதில்  
நன்பயர்களுோடு, மொனசைக்  
தளையில் டவனவைப் போட்டு  
கடுமையான வேரகாயைப்





பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறார் மா.கப்பிரமணியம். "இனையும் ஒரு மணி நேரம் யோகாசனம் பயிற்சி.

இருபதுவிதமான ஆசனங்கள், சர்வாங்காசனம், நறலாசனம் ஆகியவற்றை முக்கியமாகச் செய்வேன். என் மாஸ்டர் பாஸ்கர். இந்தப் பயிற்சி முடிந்தவுடன் தானை முதல்வர் வீட்டுக்குச் செய்வேன். அவருடன் ஒரு மணி

மணி நேர தடை, அப்பறம் சில உடற்பயிற்சிகள்" என்று தமது நானைத் தொடங்குகிறார் காவிரிஸ் மூத்த பிரமுகரும், சட்டமன்ற உறுப்பிலுமான பிட்டர் அல்போன்ஸ். "இப்போது சிலர் வாக்போதும்போதும் செவ்விபோனை எடுத்துச் செல்கிறார்கள். இது முட்டாள்தனம், வாக்போதும்போது அன்றைய தினம் செய்ய வேண்டிய காரியங்களைத் திட்டமிட வசதியாக இருக்கிறது. முன்பினம் செவ்

**வெஸ்த்!**

நேர வாக்கிங். அதன் பிறகு அன்றைய நான் முழுதும் வீடுவந்தான்" என்று சொல்லும் மா.கப்பிரமணியத்துக்கு, சில வருடங்களுக்கு முன் நடந்த விபத்தில் முதுகுத்தண்டு கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டது.

டென்ஷன் பாயின்ட் நோ டென்ஷன்! எதிர்பார்ப்பு இருந்தால்தான் ஏமாற்றம், மன அழுத்தம் எவ்வாம். எதைவும் சகஜநிலையில் ஏற்றுக்கொள்ள யோகா என்கொடுக்கிறது.



"நாகேஸ்வரராய் பார்க்கில் தினசரி ஒரு

தவறுகளை எண்ணிப் பார்த்து எதிர்க்காலத் தில் திருத்திக் கொள்ள முடிவிறது. வாக்கியம் என்றால் கை, கால்களை நன்றாக வீசி, துடிப்புடன் நடக்க வேண்டும். பக்கத்தில் வருபவரோடு அரட்டைக் கச்சேரலில் இறங்கக்கூடாது. எந்த ஊரில் இருக்காதும்கூட வாக் கியம் கட்டாயம் உண்டு. என் தந்தை ஐ ஆண்டு களுக்கு முன்னர் ஊக்குவித்த விஷ யம் இது" என் கிறார் அவர்.



• கிட்டி அம்பலம்

**வாக் போலும்போது  
சென்றாய் தரை  
செய்ய வேண்டிய  
வாகியங்களைத் திட்டி  
வாகியாக இருக்கிறது.**

**டென்ஷன்**  
பாதிண்டி: தேர்தல் சமயம்தான். பிரசாரம், நிதி பிரட்டுதல், அலைச்சல், ரிசல்ட் தாளன்று பட்டபட்டி என்று கெடுகெடுதான். இந்த நிலை மாறி என் உடம்பு இயங்குபுக்கு வருவதற்கு மூன்று மாதம் ஆகிவிடும்.

கீழ்ப்பாங்கம் தெருக்களில் காலை ஆறு மணி அளவில் புகாக் சூட்டோடு வெளி நாட்டு ஸ்போர்ட்ஸ் ஷாக்கெல்லில் வேகவேக மாக வியாக்க விறுவிறுக்கச் செய்வும் பிர முகரை எங்கோ பார்த்து போன இருக் கிறதே என்று உற்றுப் பார்த்தோம். வேறு

வாகுமல்ல; சட்டமன்ற உறுப்பினரும் தமிழ்தாடு பகுதியின் சமாஜ் கட்சியின் தலை வகுமான செயல்பு பெருந்தகை!

"என்ன வாக் பார்த்துக்கூட, ஷாக்கெல்லில் காலை ஷெட்டிலில் பார்ட் இரண்டு. முதல் பாகம் வீட்டில் யோகாசனப் பயிற்சி, காலை ஐந்து மணி முதல் ஆறுவரை" என் கிறார் செயல்புபெருந்தகை. இவரது யோகா மாஸ்டர் தேவிகாச்சாரி. "என் மாஸ்டர் எங்குக்குச் செயலித் தந்த முதல் விஷயம் 'எதற்கும் டென்ஷன் ஆகாதே' என்பதுதான். யோகா அதற்கு நன்றாகவே உதவுகிறது. தளவையில் கல் னைப் போட முயன்றாலும் தளவின் பல போட்டாலும், மனஅழுத்தம் இல்லாமல் சமாளிக்க முடிவிறது. தொகுதியில் இருந்தால் ஷாக்கெல்லில் கிராமம், கிராமமாகக் கிளம்பி விடு வேன். மக்களைச் சந்தித்ததுபோலும் ஆயிற்று. உடற்பயிற்சியும் முடிந்து விடும்" என்கிறார் அவர். இரவு எத் தனை மணிக்குத் தூங்கினாலும் ஐந்து மணிக்கு எழுந்து விடுவாராம்.

டென்ஷன் பறவிண்டி தனித் அரசி யல் நிர்வாகிகள் ஒருவரைப்பொருவர் சரிபாடப் புரிந்துகொள்ளாமல் புகார்களு டன் மேலதிக் கொள்ளும்போதுதான் பட படப்பு உடும். அதேசமயம் அவற்றைச் சமாளிக்க யோகப் பயிற்சி கைகொடுத்து விடும்.

- ஸ்ரீதி: படங்கள் : எழுதல்

**விடுதலை வெள்ளையாட்சி Bt கத்திரிக் காய் குறித்த கட்டுரை இந்த இதழில் 80-ம் பக்கத்தில் இடம்பெற்றுள்ளது. இதற் அச்சளும் நோத்தில், மத்திய அரசு Bt கத்திரிக்காய் உற்பத்திக்கு அனுமதி மறுத்துள்ள செய்தி மகிழ்ச்சியளிக்கிறது.**  
(ஆர்.)





அருள்வாக்கு

புகையுமு!

நீயும் உள்ளத்தில் ஆனா. கோபம் முறலிய பல வியாதிகள் இருக்கின்றன. முன்பு நாம் எல்லோரும் ஒரு விதத்தில் மூடாடாதுக்கிணாக இருந்ததால்தான் இந்த வியாதிகள் வந்திருக்கின்றன. நாம் செய்கிற ஒவ்வொரு தப்புக் காரியமாகச் சேர்ந்து மூடாடாயாகி விடுகிறது. இந்தப் பிரப்புக்கு முன்னால் இன்னொரு பிரப்பில் தப்புகள் செய்யேதும். அதனால்தான் இப்போது இந்த உடம்பு என்கிற மூடாடா வந்திருக்கிறது. இதில் பழைய தப்புகளின் வாசனையும் இருக்கிறது. அதனால்தான் ஆனா. கோபம் எல்லாம் தமக்கு இருக்கின்றன. அது போவதற்குத்தான் மூன்றாயாக இருக்கும்கோது பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போகிறோம். அதிபாசை எள்கிற வியாதி, படிப்பு எள்கிற மருந்தினால் போகிறது. அதோடு தம் வெட்ட குணங்களும் போக வேண்டும். இதற்குப் படிப்பு மட்டும் போதாது. பணிவு வேண்டும். பணிந்து கிடந்தால் வெட்ட குணங்கள் ஒடிப் போகும். தாய், தந்தை ஆகியார், தெய்வம் ஆகியவர்களிடம் பத்தியோடு, படிப்பில் கவனம் செலுத்தி வந்தால் அறிவும் வரும்; குணமும் வளரும்.

பணிவு இல்லாமல் படிப்பில் மட்டும் தேர்ச்சி பெற்றால், வரும் முழு மனிதனை ஆக முடியாது. 'தமக்கு எல்லாம் தெரியும். நாம் பத்திகளில்' என்ற அமைபலம்தான் வெறும் படிப்பினால் உண்டாகும். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு பகவான் துணையுரிய மாட்டான். பகவானின் அருங்கிரகம் இல்லாமல் எத்தனை பத்தினலியாலும் வளம்பெயரில் சந்தோஷம் பெற முடியாது.

பழைய தப்பு மூடாடா எள்கிற வியாதிக்கு மருத்து படிப்பு. இந்த மருந்தைக் கவனமாகச் சாப்பிட்டு அந்த மூடாடனாய இலேலாக்கிக் கொண்ட பிறகுதான், உலகத்துக்கு நல்லது செய்வதற்காக வேறு மூடாடனாயத் தூக்கலாம். பாக்டர், நோயாளிக்கு மருத்து கொடுப்பதோடு நிற்கமாட்டார். "இன்னிள்ள ஆகாரம் சாப்பிடு, இன்னிள்ள சாப்பிடாதே" என்று பத்தியுமும் வைப்பான். இந்தப் பத்தியம் இல்லாமல் மருந்து மட்டும் பலன் தராது. படிப்பதன் மருத்து என்றால், அதோடு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய பத்தியம் பணிவு என்பதே.

- துருத்தரு காஞ்சி காமகோடி  
பூதி சந்திரசேகரேந்திர சரஸ்வதி சங்கராச்சார்ய சுவாமிகள்



**கல்கி**



2010 பிப்ரவரி 21  
விசேஷ மலர் 9  
மலர் : 68  
விலை : 30

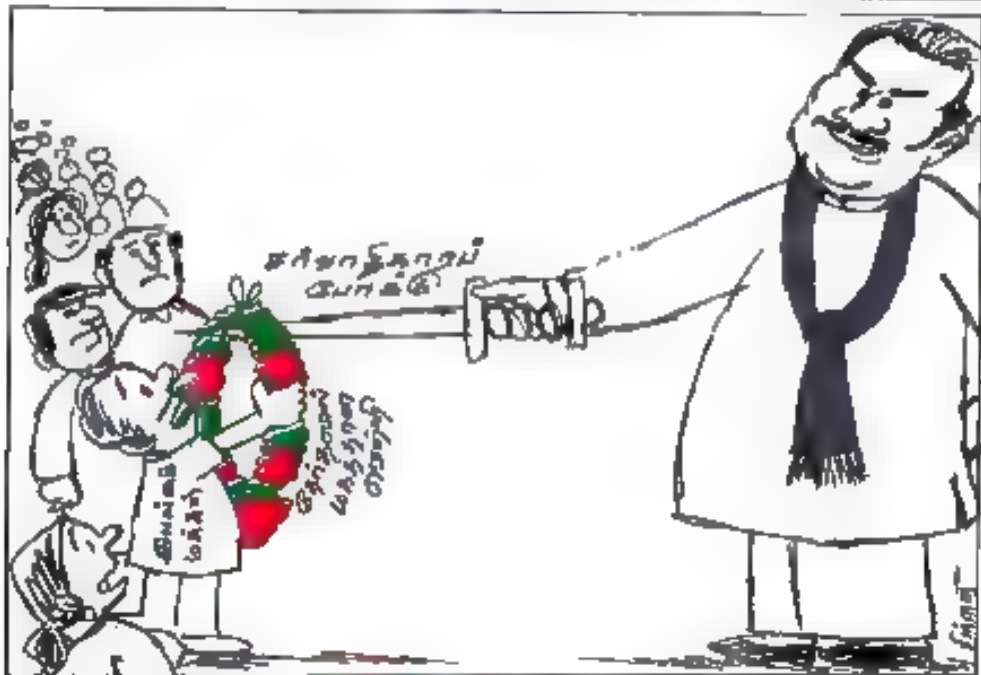
தமிழ்த்திரு  
நாடுகளையும் பெற்ற  
தமிழ்நாடு கும்பிடி  
பாப்பா - பாத்தியாஸ்

## ஜனநாயகப் போர்வையில் அராஜகம்!

இலங்கை அதிபர் தேர்தலில் கணிசமான வோட்டு வித்தியாசத்தில் ஜெயித்த பின்னாலும் ராஜபக்சையவுக்குத் தள்ளாட்டிக்கூட ஏற்படாதது வியப்புதான். மக்களின் மகத்தான ஆதரவு பெற்ற அதிபர், தம்மை எதிர்த்துப் போட்டியிட்டுத் தோற்ற ஃபொன்சேகா மீது புரட்சிகளையும் குற்றச்சாட்டுகளையும் சுமத்தி, நாட்டுக்கு இராணுவ ஆட்சி அச்சுறுத்தல் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் காரணம் காட்டி, அவசர நிலைமையை தீட்டித்துள்ளார். ஃபொன்சேகாவைக் கைது செய்தும் இருக்கிறார்!

அதிபர் தேர்தலில் வாக்குப் பதிவு விவிதானாரும் ஆரோக்கியமாக இருந்திருக்கிறது. மக்கள் அஞ்சாமல் வோட்டுப் போட்டிருக்கிறார்கள். அது மட்டுமல்ல, ஃபொன்சேகாவைத் தீர்மானமாகத் தோற்கடித்திருக்கிறார்கள். மக்கள் ஆதரவு இல்லாத ஒருவர், முன்னாள் இராணுவ அதிபரேயானாலும், பெரிய அளவில் அதிவிரைததைக் கைப்பற்றுவது துல்லபம். மக்களின் அதிருப்திதான் பொதுவாக இராணுவ ஆட்சிக்கு வழிவகுக்கும். ஆனால், இலங்கையிலேயே அது போன்ற குழல் இல்லை; அதிருப்தியில் உள்ள கூத்த தமிழர் தீர்மானம், மக்கள் ராஜபக்சையவுக்குப் பெருமளவில் ஆதரவு காட்டிக் கொண்டிருதான் இருக்கிறார்கள்.

ஆகவே, ராஜபக்சையவின் செய்கையானது, செத்த பாக்ஸை அடிக்கும் காரியமாகவே தோன்றுகிறது. மேலும், ஒரு ஜனநாயக நாட்டில், வறுவான சாட்சியங்கள், காரணங்கள் இன்றி ஒருவனாக



தங்கள்  
போராட்டத்துக்குப்  
பயிற்சி திறங்கப்  
போகிற பாடுவீத..

நாளை துருத்திவிடுவோம்!  
எப்படியோ போங்கடீசா!

பீஸீன், திறங்கி  
அங்கு

கனம் துருத்தி  
விடுவோம் திறங்கி  
திறங்கி திறங்கி  
அங்கு..

திறங்கி போ  
துருத்திவிடுவோம்  
எப்படியோ போங்கடீசா!



எனது செயல்படுத்தும்படி அனுப்பப்பட்டதே தவிர்த்தல். அதனால் எனக்குள்ளே துணிந்ததே  
சர்வதிகாரப் பேச்சின் அறிவுறுத்தல். அப்போதிலும், சிபிஎம்ஐவை சர்வதிகார இராஜ்யம்  
ஆட்சி புத்தத முயற்சியை எனக்குத் தடுத்துத் தடுத்து முயற்சியை இடுகின்றது. அத்தகைய  
செயலில் அவர் எடுப்பதெனது குறித்த சந்தேகம் எழுந்ததாய்கூட, உடனடி துணைப்படி சிறப்புத்  
கவலையுடையதும் கவலைப்படுத்தும் அமைதியைப் போதும் சிறப்பு முற்படுத்தியிருக்கிறார்.

மேலும், சிபிஎம்ஐவை சதி செய்கிற இராஜ்யம் ஆட்சியைப் கொண்டுவர நினைத்திருந்தால்,  
அந்த அவர் பிரதம தளபதியைப் பதவியில் இருத்தபோதே செய்கிறிருக்கலாம்; தேர்தலில்  
நின்று ஜனநாயக முறையில் ஆட்சியைக் கைப்பற்ற எண்ணி, தேர்தலின்மீது சந்தித்திருக்க  
வேண்டியதே இல்லை.

இலங்கையில் திடீரென இன்னாறு குழுவை எழுப்பி இந்திய குழு கொடுப்பதென்பது  
அதி முக்கியம். இராஜ்யம் ஆட்சி என்பது அந்த ஜனநாயக நாடுகளுக்கு உட்பட்ட  
ஏற்பாடு அல்ல; ஆனால், ராஜ்யங்களுக்கிடையே சமீபத்திய தவறுகளைக் கண்டு இராஜ்யம் ஆட்சியின்  
கருத்தை உரிமையாகியவை. ஜனநாயகப் பேச்சுவரையில் திகழ்த்தப்பட்ட அத்துமீறல்கள்,  
இந்தப் பேச்சு தெர்ப்பதன் காரணமாக இந்தியாவுக்கு மிக அதிகமான பிரச்சனைகள்  
தோன்றும். குறிப்பாக, இலங்கைத் தமிழகத்தின் உரிமைகள் மறிக்கப்பட்டு, அவர்களுக்குத்  
எம் வாய்ப்புள்ள அளிக்கப்படுமா என்பதே சந்தேகம் மேலும் வலுப் பெறுகிறது.

ராஜ்யங்களுக்கிடையே அத்துமீறலை எழுப்பி இந்தியாவின் ஆட்சியை முறையில் பதிலுணை,  
அடுத்தடுத்து அளிக்க நாடுகளிலும் உலக அளவிலும் எதிர்ப்பு வலுக்கும். இதை இந்திய  
அரசு செய்யாது போனால், அது எழுந்த தமிழர் துணை அளிக்கப்படுத்தியது மட்டுமல்ல;  
இந்தியாவின் தலையெடுக்க ஏற்றதல்ல.





சுமார்



அவராக்  
ரகசியம்!



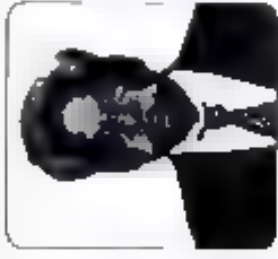
சுமார் சுமார் சுமார்

முடிமாத்று அதுவைச் சிவச்சைமுளறவின்படி (தெரர்  
சுமார் சுமார் சுமார்) இழுத்துப் போன முடிவைப் பெறுவண்டும்  
என்று நீண்டநாளாக நினைவத்துக்கொண்டிருந்த வேடிக்கை,  
இப்போது சுமார் சுமார் சுமார் சுமார் சுமார் சுமார் சுமார் சுமார்  
தம் தலைமுடிக்கு சிவச்சை எடுத்துக்கொண்டால் நான் யிசுவம்  
சத்தொஷப்படுவேன்' என்று பேட்டி கொடுத்தார் ஜெவார்க்குக்  
மனைவரி ஆர்த்தி. முடி கொட்டியதானேயே ஜெவார்க்குக்கு  
வாடுவண்டிய சில வீனம்பரங்களுக்கும் அகநாடிவிட்டுப் போயின.  
பெய்சி வினம்பரம் ஒன்றின் விக் வைத்துக்கொண்டு நடிக்கார்  
ஜெவார்க். வழுக்கைவை மனதக்க பெருமப்பாடுகள் தொப்பி  
மற்றும் வைக்குட்டைகளில் உதவினை  
தாடிவார் ஒடுகையயம் தொப்பி போட  
டுக்கெச்சுந்நிள் தொலிக் செய்தார்.  
இரண்ட வந்து விகநாடுக்கு முன்புபாசிகில்  
நாணா வானாடு சத்தொஷப்போது அந்தக்  
சத்தப்பாக்கைப் பாயனாடுத்திக்கொண்டது  
துபாசாக்குப் பறிந்து அல்லி அர்மாவரி  
தெரர் ஸ்டூடி போ அள்கிற மருந்துவை  
மனைவரின் சிவச்சை எடுத்துக்கொண்டார்  
ஜெவார்க். தலைமுடிக்காக இதற்கு முன்பு  
வானாடு, ஜெவன் வாரினே, நீக்கி பாய்வு  
என தினாது விரகன் சிவச்சை எடுத்துக்  
உண்டு. அதேபோல சிவச்சை எடுத்துக்  
கொண்டதால் இப்போது முன் நிலையில்  
புகடிகெயன்று முடிவனாந்து புதிதாகக்  
கட்டி அளிக்கிறார் ஜெவார்க்.

# உடனே கருத்தரிக்கும் முக்கூட்டு மருத்துவம்

"புத்திர பாக்ஷியம் இவ்வாறு தம்பதிகள் கருத்தரித்து குழந்தை பெற விரும்பு இருந்தால் அதை உடனே உற்பத்தி செய்வதும், உடனே உற்பத்தி குறைவாக உண்டாகுமாக்கு உருவாக்கவின் உற்பத்தி அதிகரிக்கச் செய்வதும், மற்றும் ஆண்களுக்கு ஆண் தன்மை உண்டாக்கியும், ஆண் உருவம் வளர்ச்செய்தும், ஈகப்பழக்கத்தை சிகிச்சையால் திறந்தச் செய்வதும், பெண்களுக்கு ஆண் தன்மை மாறியதால் குறைபாடுகளை ஒழிப்பதற்கிடவும், கருப்பை ஓவரிகளை வளரச் செய்வதும், கருப்பை உண்டாக்கி பெறக்கச் செய்வதும், கருத்தரிப்பதில் ஏற்படும் சதை அடைப்புகளை நீக்கியும், கருப்பை, சிவையல்களில் உண்டாகும் கட்டிகளை கரைத்தும், மற்றும் பெண்களுக்கு பெண் தன்மை உண்டாக்கியும், இவ்வுடம்பு மற்றும் குறைபாடுகளை நீக்கியும், நோய்மயோதி-சிந்த-ஆடிர்மேத முக்கூட்டு மருந்துகளின் சிகிச்சையினால் 100-க்கு 90 தம்பதிகள் கருத்தரித்து குழந்தை பிறக்கச் செய்கிறோம். சில தம்பதிகள் 1 மாத அல்லது 2 மாத சிகிச்சையிலும் குழந்தை பெறலாம். நீங்களும் குழந்தை பெற கீழ்க்கண்ட பங்களிப்பு செய்க்கை எந்தியுங்கள்.

(பித்தச்சுறிகள், மூத்திரக்கற்களை கரைக்கவும், குழப்பழக்கத்தை டைக்கச் செய்வதும் முக்கூட்டு சிகிச்சையளிக்கிறோம்)



A. அரிஜனா  
பேரங்கு



V.A. ஆனந்தம்  
பேரங்கு

செவ்வியாப், புதுன், விவாழன், வெள்ளி நாட்களில்  
எண்: 27330 மிராமன் தெரு, வத்தவசை, (திருவண்ணாமலை மாவட்டம்) முகவரியில் எந்திக்கலாம்.  
போன்: 04183-228077, 225208, செல்: 94430-36522.

## நவீன வைத்தியாலயம்

ப.எண்: 9, ப.எண்: 65, 100 299 எளமை,

குபன் திருமண மண்டபம் எதிரில்), HDFC வங்கி பக்கத்தில்)

வடபழனி, சென்னை-600 026.

போன்: 044-23623464

சனி, ஞாயிறு, திங்கள் ஆகிய நாட்களில்

பாடகர்களை இங்கு எந்திக்கலாம்.

இ-மேயில் : drarjuna@naveeninfertilityhospital.com  
வெப்சைட் : www.naveeninfertilityhospital.com

எழுத்தாளர் ஏகலைவனுக்கு ஏக சந்தோஷம். அவர் மனைவியும் சந்தோஷத்திலிருந்தான். கொத்தணர் வேலை முடிந்து மெஸ்திரியிடம் சம்பளம் வாங்கிக் கொண்டு இரவு எட்டு மணிவாக்கில் வீடு திரும்பியபோது, "யப்பா உனக்கு மெட்ராசிலிருந்து ஒரு தபால் வந்திருக்கு. ஒரு டைரக்டர் போட்டிருக்கார்" என்று சின்னவன் கூவியழைத்துக் காட்டினான். ஆர்வமாய் கண்ணில் நீர்வழிய அப்போது படித்த கடிதத்தை, இருபத்தேழாவது நடனவயாச மீண்டும் படித்தார் ஏகலைவன்.

"மதிப்புக்குரிய எழுத்தாளர் ஏகலைவன் அவர்களுக்கு, சின்னத்திரை இயக்குநர் இன்பநாதன் எழுதிக் கொள்வது, வணக்கம். இப்பவும் எழுது 'காத்திருக்கும் கனவுகள்' தொடரைப் பார்த்து வருகிறீர்கள் என்று தம்புகிறோம். தற்போது மிடியல் டிளாஸ் ஃபேமிலியை வைத்து 'கனவுகள் காத்திருப்பதில்லை' என்ற ஒரு தொடர் இயக்கத் திட்ட

எழுது அடுத்த தொடருக்கு ஏற்ற வசன கவிதை எழுத தீர்மானித்தேன். நீங்கள் எங்கள் கதை இவாக்காலில் சேர்ந்து பணியாற்றும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன். தங்கள் விருப்பத்தை உடனே தெரிவிக்கவும். நன்றி.

பிங்குலிப்பு

தாங்கள் இங்கு வந்து பணியாற்ற விரும்பினால் அவசியம் குடும்பத்துடன் வரவும்."

மறுநாள் வேலைக்குப் போன இடத்தில் காண்கீட் போடும் வேலை சிக்ரம் முடிந்து விட, டைடத்த இடைவெளியில் கண்ணியா விடவில்லை.

"ஏன்னோ..., மெட்ராசி

பேலுருந்து

**சுன்சுதப்பு!**

டைரக்டர் லெட்டர்

போட்டிருக்காராம்ல... நான் ஏற்கெனவே சொல்லிட்டிருத்தேன்ல... தீங்க ஒருநாள் பெரிய ஆளா வருவீங்கள்னு..."

"ஆனா குடும்பத்தோடதான் வரணுமாம்."

"நல்லதுதானே. வீட்டு வாடகை, போக்குவரத்துச் செலவுக்கெல்லாம் அவங்க நருவாங்க இல்ல... எதுக்கும் ஃபேமில்ல கேட்டுட்டும் போங்க."

"ஆமா அதுதான் சரி."

அன்று மாலையே ஃபேமில் போட்டார் ஏகலைவன்.

"ஹலோ.. இன்பநாதன் சாரா?"

மிட்டிருக்கிறேன். திங்க.

சில நாட்களுக்கு முன் என் மனைவி ஒரு பொன்னாலைப் பொழுதில் (தொலைக்காட்சித் தொடர் இல்லாததால்) ஒரு பத்திரிகை படித்தபடி அழுது கொண்டிருந்ததைப் பார்க்க நேர்ந்தது. விசாரித்ததில் அவள் பிரபல பத்திரிகையில் நாவ்கல் எழுதிய கதைகளைப் படித்துத்தான் அழுதிருக்கிறாளென்று தெரியவந்தது. உடனே என் மனைவியை அழைவந்த தாங்களே





காரணமிருக்கும். கைநியமா வாங்க..”

“சரி. தய்றி சார்..”

அந்த உதவி இயக்குநருக்கும் இதே கேள்வி மனத்தை உறுத்தியிருக்க வேண்டும். டைரக்டர் வந்தவுடன் கேட்டே விட்டார்.

“என்ன சார் நீங்க, நம்ம பூமிடவ சேர்த்து வொர்க் பண்ணணும்னா என்னை மாநிரி ஒரு மேன்ஷனல் தங்கி எழுதினா போதாதா? ஏன் சார் வீணா அவரு குடும்பத்தையும் இழுத்துட்டு வரச் சொல்றீங்க?”

“உனக்கு அதெல்லாம் புரியாது மெஷ். அவர் கைநியை உயிரோட்ட மாண வதார்த்தம் இருக்கு. அதுக் கென்ன காரணம்? அவர் அனுபவிக்கற வறுமை. அவரை மட்டும் வரச் சொல்லி மேன்ஷனல் தங்க வெக்க, திருவல்லிக்கேணி மெஸ்ஸூவ சாப்பிட ஏற்பாடு பண்ணி எழுதச் சொன்னா, உற்பளை வளம் வேணும்னா இருக்கலாம். ஆனா நான் எதிர்பார்க்கற அந்த ஜீவன் இருக்காது. அதுக்கு அவர் குடும்பமும் குடும்பம்சார்ந்த பிரச்சனைகளும் கூடவே இருக்கணும். அப்பத்தான் அவரால உயிரோட்டமா எழுத முடியும். இப்பப் புரிவதா?”

“நீங்க உண்மையிலேயே பெரிய ஆளுதான் சார்..”

ஏற்குறைய அநே காரணத்துக்காகவே எழுத்தாளர் ஏகலைவனும் சென்னைக்குப் போகும் எண்ணத்தைக் கைவிட்டார் என்ற விஷயத்தை அவர் மனனலியிடம் சொல்லி விடாநீங்க... ப்ளீஸ்!

“இவ்வே. அவரோட உதவியானர் போறேன். நீங்க?”

“நான் எழுத்தாளர் ஏகலைவன் பேசறேன்..”

“வணக்கம் சார். எங்க தயால் கிடைக்கறா? சரி. எப்போ வர்றீங்க?”

“குடும்பத்தோட வரச் சொல்லி சார் எழுதியிருத்தார்... ஸீட்டு வாடகை தருவீங்கவா?”

“அதெப்படி தருவாங்க? அதெல்லாம் உங்க வருமானத்துல நீங்கதான் பார்த்துக்கணும். டைரக்டர் சொன்னா ஏதாவது

◀ **ஸ்வரமஞ்சரி** ▶

‘ஆவாசை பூத்திருக்க  
சாவாசைக் கண்டது  
உண்டா?’னு சித்தர் பாடல்  
ஒண்ணு இருக்குனு  
எங்கப்பா  
சொல்லியிருக்காரு.  
செடியில் பூத்திருக்கற  
ஆவாரம் பூவைப் பறிச்ச  
தண்ணியில் அலசிட்டு  
அப்பிடியே மென்னு  
சாப்பிடலாம். ரத்தத்தைச்  
சுத்தம் பண்ணும். பிபி  
வராது. சர்க்கரை  
கொறையும்னு பெரியவங்க

சொல்லியிருக்காங்க. நூ சின்னவள இருந்தப்  
பார்த்தது ‘அச்சமில்லை அச்சமில்லை’னு ஒரு  
சினிமா. அதுல சரிதா, ‘ஆவாரம் பூவு... ஆறேழு  
நாளா... நீ போகும் பாதையில் பூத்திருக்கு... என்  
நுனி மூக்கு ஏனுங்க வேர்த்திருக்கு?’னு பரவொங்க!”  
என்று ஆவாரம் பூவின புகழ்பாடுகிறா் மாகாணி  
கவுண்டமப்பட்டி பழனியம்மாள்.

கவனிப்பாறற்று காடுகரைகளில்,  
தேடப்துரவுகளில், வாய்க்கால் கரைகளில் வளர்ந்து  
மஞ்சள் திறத்தில் பூக்கும் ஆவாரஞ்செடியை,  
விவசாய வேலைப் பெண்கள் ஆவாரஞ்செடியில்  
இலை பறிச்ச கல்லுல உரசி, அப்பிடியே தலைல  
தேய்ச்சுக் கொஞ்ச தேரம் ஊறவிசை அப்புறமா  
தலை குளிப்பாங்க.

“எங்க ஆத்தா காலத்துல உசிலந்தழையையும்  
ஆவாரத்தழையையும் காயப் போட்டு உரல்ல இடிச்ச  
பவுடராக்கி. தலையில் தேய்ச்சுக் குளிப்பாங்களாம்.  
சொல்லிக் கேள்விப்பட்டிருக்கேன். காடுகரை  
வேலைக்குப் போற பொண்ணு தானு. கண்ணாலம்  
ஆகி ஒம்பது வருஷம் ஆவது. வாரத்துல ரெண்டு  
தானு ஆவாரத்தழையப் பறிச்ச தலையில்  
தேய்ச்சுக் குளிக்கடுவேன். உடம்புக்கு  
அத்தினி குளிர்ச்சி. கண்ணெல்லாம்  
குளுகுளு இருக்கும். ஆவாரத்தழை  
தேய்ச்சுக் குளிச்சன்னாக்கு, படுத்துத்  
தூங்கிக் காலமபற எழுந்துக்கும்போது  
உடம்பு கலகலனு இருக்கும்” -  
கலகலக்கிறா் பழனியம்மாள்.

செய்திச் சித்திரம்:  
இந்திராமணாளன்

**ஆவாரம் பூவு...  
ஆறேழு நாளா...**

நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்  
ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள்  
சருமம் தாக்கப்படுகிறது.

உபிக்ளாசுருமத்தை எயினைத்தால்  
உபடுபாக்கித் தூக்கிடுவர்.

நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்போதெல்லாம் உங்கள்  
சருமம் தொடர்ந்து சூடு, தூசு மற்றும் புதைபொருள்  
தாக்கப்படுகிறது. அது முகப்பருக்கள், ஏரெக்கள், மருக்கள்  
மற்றும் தீவிர சரும பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகிறது.  
உங்கள் மேல் டாக்டர்கள் சரும பதனிடப்படுகிறது  
எனினும் உங்கள் சரும பிரச்சினைகள், எரித்தால் மூலம்  
உங்கள் உடம்பு அன்றாட சரும பாதுகாப்பைப் பெறவும்  
எனினும் உங்கள் சரும பிரச்சினைகளை சீராக செய்யும்படி  
சரும பாதுகாப்பு.





“முத்தியெல்லாம் சோறு பொங்கி வடிச்சா அந்தத் தெரு பூரா வாசம் வீசும். கொறைஞ்சது அக்கம்பக்கம் வீடுகள் வளரஞ்சுவது அந்த வசம் பரவும். வடிச்ச கூஞ்சி வசம், அவ்ளோ வேகமா மணக்கும் இப்ப கஞ்சியாவது... வடிக்கிறதாவது... எல்லாம் ஒண்ணா அழுக்கி வேகவைக்கிறாப்பல குக்கர் வந்திடுச்சு. எந்த ஷூட்ல சோறு வடிக்கிறா. எல்லாம் குக்கர்லான்” எனக் கவனம் தெரிவிக்கிறார் கிராமத்துப் பெரியவர் ஒருவர். மண்வாசனை உணவு வகைகள் தற்போதும் பழக்கத்தில் உள்ளனவா? துவரங்குறிச்சி அருகே சில கிராமங்களில் சுற்றி அணைந்தோம்.

“காலம்பற எத்திரிச்சதும் எங்குளங்கு நீச்சத் தண்ணி (நீராகாரம்) தாங்க, மொதல் கவை நீர். ம. காப்பி நான் குடிக்கறது இல்ல” என்கிறார் வி.இளைப்பப்பட்டி கிராம

விவசாயி கு.குணசேகரன். “காலம் ஆறு மணிக்கு ரெண்டு செம்பு நீராகாரம் குடிச்சிட்டுக் காட்டுக்குப் போனா, ஒன்பது மணி வரைக்கும் தாங்கும். பத்து மணிக்கு பழைய சோறும், பச்சை வெங்காயமும் தான் காலம் உணவு. கம்மா தேவாயிரதம் மாதிரி இருக்கும். நீச்சத் தண்ணியும் னி, பழைய சோறும் சரி உடம்புக்கு அவ்வளவு நல்லது. ரெண்டுமே உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். இரத்திரி வடிச்ச சாத்துல்ல வடிக்கூச்சி கலந்து தண்ணியை ஊத்தி எவப்பாங்க. காலம்பற அனாதக் கலக்கி இருந்தா நீச்சத் தண்ணி ரெடி” எனக் கூறுகிறார்.

“ஐ பொறந்தது துவரங்குறிச்சிக்குத் தெக்கே அனாடக்கம்பட்டி. அந்த ஊரு ரூபகமா என அப்பளும் ஆத்தாளும் எனக்கு ‘அனாடக்கம்மா’னு பேரு வெச்சிருக்காங்கன்னா பார்த்துக்கங்க. பதினாறு வயசை கண்ணாலம் கட்டி வந்தது கோலிப்பட்டி.

## மண்வாசனை உணவு



இப்ப ணைக்கு உயம் அறுபது ணம்  
குடும்பத்துல ணம் அறுபதுணம்  
குடிச்ச வளர்ந்த ணம்மங்கணம்.  
சேப்பைக் கூறு... இதுகணைச்  
சைமக்கணம் வெச்சிருத்தா மூணு  
மாடி உசர்த்து எட்டும். உய்யம்  
சேப்பணம் அம்பட்டு ணப்பிட்டு  
இருக்கோம். சேப்பைக் கூறும்.



# மகத்தான கனவு!

சேப்பை ரெட்டியும்தான் எத்துப் பிணியை  
யும் என்விட்ட அண்ட விடலை.

சேப்பை மாவ பிணைஞ்ச பூவசை ணலை  
யில் தட்டி, நெருப்புல சாட்டி வேக வெந்த  
திண்ண அம்பட்டு குசிய இருக்கும்.

பட்ட மொளகாங்க்கும்/ படுசேப்பைப்  
கூறுக்கும்/ தாங்க/ பாடு சேப்பைப்  
பட்டவக.../ கட்ட மொளகாங்க்கும்/ கடு  
சேப்பைக் கூறுக்கும்/தாங்க./குடு சேப்பைப்  
பட்டவக!" ணைப் பெருங்குதலெடுத்துப்  
பாடுகிறார் கோலிப்பட்டி அண்டக்கம்மா.

"இந்தக் காலத்து அறுபதுணத்து 'வரகு  
அரிசி'ண எண்ணுறு தெரியுமாணு தெரி  
யாண. வரகு அரிசிச் சோறு திணு வளந்த  
உடம்பு இது. அதான் இதிலினி வயலையும்  
நல்ல தளையுடைய இருக்கேன். ஆடு  
மாடு மேய்க்கேன். வரகு அரிசிக்கு இருக்கா

சிறப்பு வேற எதுக்குமில்ல. சாதாரண  
அரிசிக்கு ஒரு உயிதான். இந்த வரகு அரி  
சிக்கு மட்டும் ஏழு உயி அந்த ஏழு உயியும்  
உரிஞ்ச வத்தாதான் வரகு அரிசி நமக்குக்  
கொடைக்கும். உரல்ல ரெண்டு பொம்  
பாணங்க வரணப் பேட்டு இடிக்கக்கிட்டே  
எதிர்ப்பாட்டு பாடுவாங்க. ஒருத்தி பாட்டு  
உட்டுவா. 'ஏழு அணைக்குள்ளே இருக்கற/  
இவிய ஈசை மவனே/ நீ ணண்ண குடுத்தா  
வருவே?' இதுக்குப் பதில் தருவா இன்  
கொருத்தி: 'பட்டுடுத்தி பழகடுத்தி/தா  
படித்து வருவேளாறு. வரகு அரிசிச் சோறு  
ஈங்க தளையுறக்குக் கொடைச் வரம்.  
இப்போ அதுக்கெல்லாம் எங்கே போறது?"  
ஈங்க மேக்கிறா தொண்ணாறு வயலாகும்  
பெரியகை.

- இருள்தீங்கியான்

நம்ம ஊரு பசங்களின் கிரிக்கெட்டை வெச்சே யதார்த்தக் கதை பின்ன முடியும்னு நிரூபிச்ச வெங்கட் பிரபு கமர்ஷியல் டைரக் டராகனும்னு ஆசையில (யானை தன் தலையில் மண்ணை வாரிப் போட்டுக்கிர மாதிரி) எடுத்திருக்கும் படம் கோவா.

சீபமரின் பெண்களைக் காதலிச்சா வெளிநாட்டில் செட்டிலாகிடலாமன்னு கோவாவுக்கு யாத்திரை மேற்கொண்ட கிராமத்து இளைஞர்களின் கதைதான். (கிராமமும் அதிசயமும் 50-50 பிள்கட்டாய்...)

கவர்ச்சியால் ரசிகர்களை கட்டிப் போட்டா

ரிலாக்ஸ் ஆகி விடுவார்கள் என்று டைரக் டர் போட்ட திட்டம் ஹார்க் அவுட் ஆகி யிருக்கு கொஞ்சம்! (திரேட்டரில் கூட்டம் வருதே!)

'இளைய இளைஞரானி'ன்னு டைட் டிலில் யுவனைக் கொஞ்சுகிறார்கள். (நம்பி யுவன்! இப்படி சீப்பான பப்லிசிட்டியில லூனரி ஆகி - முடியாது...)

அண்ணல் படத்தில் தம்பி

**விமர்சனம்**



## கோவா

பிரேம்ஜி பளிச்சு தெரியறார்... (இப்படி தான் பளான் பண்ணணும்!)

தன்னால்தான் புனியைக் கரியாகச் செய் திருக்கிறார் ஒளிப்பதிவாளர் சக்தி சர வணன்.

ஆங்கிலப் பெண் மெலனினின் அற்புத முகபாவனை, சிறீநாகவுக்குப் போட் யுதான்!

கோவா - ககர்வெல் பாக் கோவா.

- ஆதாஷ்

நாயகர் தெயுதிக் கடலாம்பன்னு வனோ குறுக்குசால் ஒட்டி விட்டார் இயக்குநர் வெங்கட் பிரபு.

கிராமத்தில் கவகலப்பாகத் தொடங்கி, கோவாலில் 'கோவிந்தா'வாகி விடுகிறது திரைக்கதை.

கதைக் களமே கோவா என்பதால் டு பீஸ் அழகிகளைப் பார்த்தே ரசிகர்கள்



# ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!



ஆன்ம சந்திப்பை அறிந்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை நகர்த்து, நிம்மதியைக் குறைத்து, வலிமை பாழாக்கி, ஆரோக்கியத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், நொழுவில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, கடனில் வீழ்ச்சி போன்ற வாரியங்களை விலகி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாவின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் திகை அரும் மனவலியில் மாந்திர முண்டு. இந்தக் குறைவை நீக்கி எல்லாத் துறைகளிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீவன் மறையகம் பாபா, உடனே அணுகவேண்டிய முகவரி:

அருள்

## மறையகம்

18, மாவட்டம் அப்பார்ட்மென்ட், தெ.2, அழகம் சாக் தெரு, நூர்ஜான் திட்டேட்டி மதிரில் குந்தாறு சாதி திட்டேட்டி சாந்து மாதப்பெருஞ்சாதி, கரையிட்டேட்டி, சென்னை - 600 015.  
☎ : 2435 1190, 2433 2047, செல்போன் : 98404 11551

குறியீடு : வெளியூர், வெளியூருகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சனை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சனைகளை எழுதி, ரூ. 10 (10) அளவான அஞ்சல் தலைவழியாக அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.

## மூலிகை மருந்தின் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வுங்கள்



உடலில் உள்ள கொழுப்பு எக்ட நீர் வாயு (O2) வெளியேற்றி உடலு சடை அறைய மூலிகை உணவு மூலிகை மருந்து மருகுகப்படும். வெளியே உடலு கொழுப்பை போக்க மேல்பம் கொடுத்து அதை வலிப்பு, கை அலைவை குறைக்கிறது.

எப்போதும் மருந்து வலி, மாத காலம், குறை வலி, கிருமிய வலி மற்றும் கைவைத்து வலிவாய்க் கெட்டானத்திற்கு மூலிகை மருந்து / சர்க்கரை மூலம் சரி செயல்படும்.

தூய்மையான, மலையாளிகள் வலிவாய் செய்கிற குடி போதை பழக்கத்தை, சிறவுமான மூலிகை மருந்து சாதித்து 45 நாட்களாக சரி செயல்படும். குடிபழக்கத்தை நேரடியாகவோ / குடிபழக்கம் கொடுக்கவோ

பெயர்வலி மருந்து கெட்டியானதால், மார்பு வலிச்சி, கர்ப்பம் கை வலிவாய், தீவிர வலிவாய் மற்றும் கை வலிவாய், பூரிவாய், கிரியேட்டிவாய் கைவை குறைத்து, நிரியேட்டிவாய் கைவை குறைத்து, சிறவுமான மூலிகை மருந்து சாதிக்கப்படும்.

மேலானவரை தெரியும் மூலம் பேசு / கைவை கை வலிவாய் கைவை (முடிபருக்கை, கருமயுள்ளிகள், கருவலையாய், தேயல், கெட்டியான அறவே தீவிர)

மேலானவரை கைவை, தெரியும் கை பேசு (முடி வலி, கொடுகு தீவிர, தலை அழிப்பு, பேசு தொல்லை, இசைவாய் தவிரக்க)

Dr. மறையகம்

வலி சித்திரின் கைவை கைவை

உச்சி முதல் பதம் வலி

சர்க்கரைக்கு கைவை... கைவை... (மேலானவரை தவிர)

108 சித்திரை கைவைத்தியம் பத்திரிகைக்கு அனுப்பவும்

**Dr. R. Bheanhumathy**

7/2, மன்னாசு தெரு. தி.நக.

பஸ் ஸ்டாண்டு எதிரில், சென்னை - 17.

வோன்: 6534 1646

ஓம்: 90031 95545,

94443 38713

மேலானவரை தெரியும் மூலம் பேசு / கைவை கை வலிவாய் கைவை (முடிபருக்கை, கருமயுள்ளிகள், கருவலையாய், தேயல், கெட்டியான அறவே தீவிர)

மிக்கள் தங்கவாழ்வுத் துறை அமைச்சர் எம்.ஆர்.கே. பன்னீர்செல்வம் படுபினி. விசுவ, ஒன்றிய, மாவட்ட அளவில் அடிக்கடி விஸிட் செய்து பொது கூடாதாத திட்டங்களை முடுக்கி விட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறார். இப்போது, 'கலைஞர் கூப்பிட்டுத் திட்ட'த்தில் அதிகளவில் உறுப்பினர்களைச் சேர்ப்பதில் ஆர்வம் காட்டிச் செயல்பட்டுவரும் அமைச்சரைச் சந்தித்தோம்.

"இந்தத் திட்டத்தில் இதுவரை சுமார் ஒன்றரை கோடி ரூபாய்கள் உறுப்பினர்களாகச் சேர்க்கப்பட்டு அவர்களில் ஒரு கோடியே பத்து லட்சம் பேருக்கு அடையாள அட்டைகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. தமிழகத்தில் 555 மருத்துவமனைகளில் இந்தத் திட்டம் செயல்பட்டு வருகிறது. சுமார் 35,000 பேர் இதுவரை பயன்பெற்றிருக்கிறார்கள். 115 கோடி ரூபாய் செலவு செய்துள்ளோம்."

சில தனிமார் மருத்துவமனைகள் உறுப்பினர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் தயக்கம் காட்டுவதாகவும் அமைச்சர் அட்டை பெறுவதில் சிரமம் உண்டாகவும் சொல்கிறார்களோ?

சில தனிமார் மருத்துவமனைகள் உறுப்பினர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் தயக்கம் காட்டுவதாகவும் அமைச்சர் அட்டை பெறுவதில் சிரமம் உண்டாகவும் சொல்கிறார்களோ?

"இந்தத் திட்டம் தனிமார் (Self Health Insurance) கூட்டுறவுடன் செயல்படுகிறது. ஒவ்வொரு மருத்துவமனையிலும் கோ.ஆர்.டி.சேட்டர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் மருத்துவமனை நிர்வாகத்துடன் இணைந்து உறுப்பினர்களுக்கு விசாரித்து



சிகிச்சை கிடைப்பதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்து வருகிறார்கள். உறுப்பினர்களுக்கு அட்டை கிடைக்க தாமதமானாலும், சிரம தீர்வாக அதிகாரியிடம் ஆண்டு வருமானம் 72,000 ரூபாய்க்கும் குறைவு என்று சான்றிதழ் பெற்று வந்தால் போதும் இருதர அனுவை சிகிச்சை உட்பட எம்.ஐ. சிகிச்சைகளும் செய்து கொள்ளும் வகையில்தான் மருத்துவமனைகளும் தேர்த்தெடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன."

என்ன இருந்தாலும் அரசு மருத்துவமனை சிகிச்சைகளில் மக்களுக்குத் திருப்தி இல்லையே?

"இது பழைய கருத்தோட்டம். இப்போது தலைமை மாறிவிட்டது. மேடவாக்கம் என்ற இடத்தில் உள்ள ஆரம்ப கூடார நிலையம் நாட்டிலேயே சிறந்த

முறையில் செயல்படும் வகையில் இருக் கிறது என்று தொழில் வணிகக் கூட் டமைப்பு (FCCI) விருது கொடுத்திருக்கிறது. ஒரு கூலித் தொழிலாளியின் மனைவியான சிபாத்திமாவுக்கு 1400 மார்று அறுவை சிகிச்சை மீட்டான்லி மருத்துவமனையில் இலவசமாகச் செய்திருக்கிறார்கள். இதை தனியார் மருத்துவமனையில் செய்தால் 25 லட்சம் செலவாகும்.”

அரசு செயல்படுத்தி வரும் பன்மேறு ஆரோக்கியத் திட்டங்களில் உங்களை இதழி வைக்கும் திட்டம் வறு

“பள்ளியில் படிக்கும் சிறுவர், சிறுமி கள் மற்றும் இளம் குழந்தைகளுக்கு இருத யக் கோளாறு காரணமாக இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டு, இளம் வயதி

இதுவரை இந்த வசதியை ஏற்று லட்சம் பேர் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ஆம்புலன்ஸ் களில் எண்ணிக்கை 35 ஆக உயரவுள் ளது.”

என்கதால் சொன்னாலும் ஆரம்ப காலநா நிவவயங்களில் டாக்டர்கள் இருப்பதின்னை என்ற புகார் அடிக்கடி வருகிறதே?

“டாக்டர்கள் பணிகளை ஒழுங்காகச் செய்கிறார்களா என்று தீவிரக் கண் காணிப்பு செய்கிறோம். தவறுபவர்கள் மீது தயங்காமல் உடவடிக்கை எடுக்கிறோம். மருத்துவத் துறை காலியிடங்களை நிரப்பு வதற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கிறோம். 300க்குப் பிறகு டாக்டர்கள் உட்பட 25,000 பேர் பணியமர்த்தப்பட்டிருக்கிறார்கள்.”

# மூவாயிரம் புன்னகைகள்!

லேபே மரணம் அவர்களைத் தழுவித் கொள்கிறது. இதைத் தடுக்கும்விதமாக இருதய அறுவைச் சிகிச்சைத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்தி வருகிறோம். அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பிறகு அந்தக் குழந்தைகளின் முகத்தில் மலர்ச்சியையும், புன்சிரிப்பையும் காணும்போது நமக்கு ஏற்படும் பெரு மிதம் சொல்லி மாறாது. 3000 குழந்தை களுக்கு மேல் இத்தத் திட்டத்தால் புது வாழ்வு பெற்றிருக்கிறார்கள்.”

உயிரிட்ட நாளுக்கு இலவச ஆம் புலன்ஸ் திட்டம் எப்படி செயல்படு கிறது?

“அனைத்து மாவட்டங்களிலுமாக 355 ஆம்புலன்ஸ்கள் இருக்கின்றன. 105 என்ற இலவச சேவைக்கு டபல் செல்தால் போதும்; வீடு தேடி வரும் ஆம்புலன்ஸ்.

இருத்தாலும் ஆய்வப்போது வரும் பன்றிக் காப்ச்சம், வீடிச் காப்ச்சம் ஆகியவற்றுக்கு நோய்த் தடுப்பு முறைகளைக் கையாள் வதில் தாமதம் ஏற்படுகிறதே?

“தவறு. இப்போது பன்றிக் காப்ச்சம் தமிழகத்தில் இல்லை. மக்களுக்கு நோய் வருவதற்குப் பண காரணங்கள். இருந்தாலும் உடனுக்குடன் அரசு மருத்துவ மனைக்கு வந்தால் தக்க சிகிச்சை கொடுக்கிறோம். மேலும் நோய்த் தடுப்பில் தடுப்பூசிகளைத் தவிர கொட ஒழிப்பையும் முக்கியமாக மேற்கொள்கிறோம்.”

சத்திப்பு: பீரியன் டம் : ஈதன்

எம்.ஆர்.கே.பன்னிர்செல்வம்



தென் பசிபிக் கடலில், ஆல் திரேலியா மற்றும் நியூசிலாந்துக்கு அருகில் உள்ள சீபீஜி பற்றி அதற்குமுன் கேள்விப் பட்டிராத இந்தியர்கள்கூட சில வருடங் களுக்கு முன் அந்த நாட்டைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதில் ஆர்வம் காட்டினார்கள்.

'சீபீஜி நாட்டின் பிரதமர் ஓர் இந்தியர். துப்பாக்கி முனையில் அவரது ஆட்சி கலைக்கப்பட்டது. அவர் பணயக் கைதியாக உள்ளார்' - இந்தச் செய்திகள் நாளிதழ்களில் முதல் பக்கத்தை அடைந்தபோது தான் கேள்விகள் பிறந்தன.

நமது ஹரியாவாஸைச் சேர்ந்த மகேந்திர ஜெனத்ரி எப்படி அந்த நாட்டின் தலைவரானார்? தேர்தலின் மூலம் அந்தப் பதவியை அடைந்திருந்தால் எதனால் அந்தப் பதவி பறிக்கப்பட்டது?

இந்தக் கேள்விகளுக்கான விடைகள் கவாரன்யமாமனைவ. காரணம் அவற்றில் எதிரொலிப்பது ஈக்பகால சீபீஜியின் சரித்திரம்!

முன்வொரு காலத்தில் சீபீஜி, பிரிட்டிஷ் காலனியாக இருந்தது (இந்தியாவைப் போலவே). சீபீஜி முழுவதும் கரும்பு எக்கச்சக்கமாக வளர்த்திருந்தது. ஆனால் அந்தத் தோட்டங்களிலும் கரும்பு ஆலை

களிலும் வேலை செய்பவர்கள் ஆட்கள் இல்லை.

வேலைவாய்ப்புக்காக ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்தியர்களை அங்கு அனுப்பினால் என்ன? இப்படிச் சித்தித்த பிரிட்டிஷ் அரசு அதைச் செயல்படுத்தியது. ஆயிரக்கணக்கான இந்தியர்கள் சீபீஜியை அடைந்தார்கள். கரும்புத் தோட்டங்களில், கரும்பு ஆலைகளில் வேலை செய்தார்கள்.



அங்கேயே குடும்பத்துடன் செட்டில் ஆனார்கள். வருடங்கள் நகர்ந்தன. அவர்களுக்கு சீபீஜி குடியரிமை கிடைத்தது.

பிற நாட்டினரின் வியப்பையும் பொறாமைமையும் சிளப்பும் அளவுக்கு சீபீஜியின் உள்நாட்டினர்களும், குடியேறிய இந்தியர்களும் அண்ணன் தம்பிகளாகப் பழகினர். ஆனால் எதிர்பாராத விதத்தில் 1987 தேர்தல்



# தீவுகள்

பங்காளிக் காய்ச்சலை அறிமுகப்படுத்தியது. அதற்குமுன் பதினேழு வருடங் களாக ஆட்சிசெய்த கட்சி தேர்தலில் தோற்றது. வேறொரு கூட்டணி இடம்பெற்றது. இந்தக் கூட்டணியில் மிக முக்கியப் பங்கு வகித்தவர்கள் ரீபிளியில் குடியேறிய இந்தியர்கள். இதைத் தொடர்ந்து எதிர்க்கட்சிகள் சில புள்ளிவிவரங்களை வெளியிட்ட, ரீபிளி இனத்தவர் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாயினர்.

'காலகாலமாக இங்கேயே வசித்துவரும் நம் எண்ணிக் கையைவிட, வேலை வாய்ப்புக்காக நம் நாட்டில் குடியேறி புள்ள இந்தியர்களின் எண்ணிக்கை சற்று அதிகம்.'

இந்த அளவுக்கா இந்தியர்களை ஊடுருவ அனுமதித்து விட்டோம்! நாம் இரண்டாம் தரப் பிரஜைகளாக ஆகிவிட் டோமா! இதைத் தொடர்ந்து அனுமதிப்பது சரியா?

சரியில்லை என்று முடிவெடுத்தது அந்த நாட்டின் ராணுவ வழுந்தான். தேர்தல் நடத்து சில மாதங்களே ஆகியிருந்த நிலை யில் ராணுவம் பலவந்தமாக ஆட்சியைக் கைப்பற்றியது. சர்வ தேச அமைப்புகள் இதைக் கண்டித்தன. நாட்டின் பொருளா காரமும் தன்னாட்சி தொடங்கியது. சொல்லப்போனால் ஐந்தாய்க் ஆட்சியில் ஊறிப்போயிருந்த மக்களாலும் ராணுவ ஆட்சியை ஏற்க முடியவில்லை. மக்களால் சமாதானப்படுத்த ஒரு பொய்மை அரசை ஏற்படுத்தியது ராணுவம். 'இனி அதிகபட்சம் 37 இந்தியர்கள்தான் பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களாக இருக்க முடியும் (கமார் மூன்றில் ஒரு பங்குதான்)' என்று அரசியல் அமைப்புச் சட்டத்தை மாற்றியமைத்தது. இந்தியா விவிஞ்ந்து வந்த வம்சத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் இரண்டாம்தர குடிமக்களாக நடத்தப்பட்டனர்.

இதனால் வேறொரு எதிர்பாராத விளைவு ஏற்பட்டது. ரீபிளியில் வசித்த திறமைமிக்க, படித்த இந்தியர்கள் ஆல்



ரீபிளி



332!



திரேவியா, திருவிவாந்து, கடை 7 என்று பிற நாடுகளுக்குச் சென்றனர். 'ஃபீஜி'யில் தங்களுக்கு உரிய எதிர்காலம் இருக்காது' என்ற எண்ணத்தில் அவர்கள் எடுத்த இந்த முடிவினால், தலைவிறத்த டாக்டர்கள், வழக்கறிஞர்கள், பொறியியல் நிபுணர்கள் ஆகியோரை இழக்கத் தொடங்கியது ஃபீஜி.

**பொம்மை** அரசு கொஞ்சமும் எதிர்பார்க்காத ஒரு நிரூபமும் ஏற்பட்டது. பல்வேறு நெய் கட்டுகளும் இந்தியர்களோடு இணைந்து கூட்டணி வைத்துக்கொண்டு 1987 தேர்தலில் போட்டியிட்டு வென்றனர்.

பல வகுப்புகளுக்கு முன்பே ஃபீஜிக்குக் குடி பெயர்ந்து, அங்கு தொழிற்சங்கத்

சில திட்டங்கள் போடப்பட்டன. ஐ.நா.வே இந்தத் திட்டங்களுக்கு ஆதரவு தெரிவித்தது. ஆனால், 'பிணைக் கைதிகளை யாராவது விடுவிக்க முயன்றால், அவர்களைக் கொன்றுவிடுவேன்' என்று ஸ்பைட் கூறினார். (மகேந்திரசெனதிரிபைத் தரதரவென வன்முறையாக இவர் இழுத்துச் சென்றதைப் பலர் பார்த்திருந்தனர்).

இன வேறுபாடு இல்லாமல் சிக்கலான நிலைமையை அடைய இவ்வொரு காரணமும் உண்டு. ஃபீஜியில் உள்ள நிலத்தில் என்பது சதவிகிதம் ஒரிஜினல் ஃபீஜி இனத்



தலைவராகவும், பிறகு, வியாபாரத் துறையிலும் கடுபட்டு பலரது நம்பிக்கையைப் பெற்றிருந்த மகேந்திர செனதிரி நாட்டின் பிரதமராகப் பதவியேற்றார்.

அப்படிப் பதவியேற்ற சில மாதங்களிலேயே ஸ்பைட் என்பவர் தமது அடிமையாகியது. உறுப்பினர்கள் சக்திமாக பாராளுமன்றத்துக்குள் நுழைந்து பதினாறு பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களைப் பிணைக் கைதிகளாக ஆக்கினார். ஃபீஜி நாட்டு அரசில் ஃபீஜி ரத்தம் ஒடுபவர்கள்தான் இருக்க வேண்டும்' என்பது ஸ்பைட்டின் முழக்கம்!

ஸ்பைட்டின் செயலுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்த ஜனாதிபதி மாரா, ஒரு அவசர நிலை சட்டத்தைப் பிறப்பித்தார். பிணைக் கைதிகளை விடுவிக்கவும்

தவருக்குச் சொந்தமானது. ஆனால், இவை தனிப்பட்டவர்களின் பெயர்களில் இல்லாமல் அந்த கிராமத்தின் பெயரில் பதிவு செய்யப்பட்டிருப்பதால் இவற்றை விற்க முடியவில்லை. அந்த நிலங்களை முப்பது வருட காலத்துக்குக் குந்தவை எடுத்துக்கொண்டு, இந்தியர்கள் அங்கு கரும்பை விவசாயம் செய்து வருகின்றனர்.

நாளைடலில் உழைப்பவருக்கே நிலம் சொந்தம் என்று கூறிக்கொண்டு நிலங்களை இந்திய வம்சாவளினர் அபகரித்துக் கொண்டு





இரு தீவுகளில் மட்டுமே (விடிவெலவு, வாணுவாலெலவு) சுமார் தொண்ணூறு சதவிகிதம் மக்கள் வசிக்கிறார்கள்.

என்ன தேசம்தான். ஆனால் மிகப்பெரிய ராணுவத்தின் செலவு காரணமாக பொருளாதாரம் மிகுந்த கிரமப்படுகிறது. என்ன செய்யா ராணுவ வுமும் ஐனநாயகமும் மாற்றமாத்ரி ஆட்சிபையப் பிடித்து ஃபிஜிபையப் பந்தாடிக்கொண்டிருப்பதால் இந்த நிலை. பேரதாக்குதலுக்கு ஐ.நா. அமைதிப்

# ஃபிஜியில் உள்ள நிலங்கள் தனிப்பட்டவர்களின் பெயரில் கிஸ்லாமல் அந்த சிராமத்தின் பெயரில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

பளடபையத் தன் எய்ளலயில் தங்க வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்காகவும்த எக்கச்சக்கமான செலவு செய்து கொண்டிருக்கிறது.

ஃபிஜி இந்தியர்களுக்கு ஆதரவாக காமன்வெல்து மற்றும் ஐ.நா. சபையில் குரல் கொடுக்கிறது இந் தியா. அதே சமயம் லட்சக்கணக்கில் சர்க்கரை ஆனாயகளை மேம்படுத்து வதற்காக ஃபிஜி அரசுக்கு இந்தியா கடனும் கொடுத்து வந்தது.

■ எண்ணூறு சின்னச்சின்ன, சிததிக் கிடக் கும் தீவுகளைக் கொண்டது. பெரிய, முக்கியத் தீவு விடிவெலவு.

■ தலைநகர் சுலா.

■ பலதூற்றான்களுக்க ஃபிஜியில் வந்தபலா களில் பெரும்பாலானோர் மெலனேஷிய தினத் தைச் சேர்ந்தவர்கள்.

■ வளமையான நாடு. மணமுக்குக் குறை வில்லை. எளிதிலும், வெப்பமான நாடு.

■ கடும்புக்கு அடுத்து அதிகம் விளைவது தேய்காய்.

■ ஆட்சி மொழி - ஆங்கிலம். பிற முக்கிய மொழிகள் - ஃபிஜியன், ஹிந்தி.

■ நாணயம்- ஃபிஜி டாலர்

■ வசிக்கும் தீத்தியர்களில் எண்பது சத விகிதத்தினர் இந்துக்கள்.

■ உலக அளவில் 77வது மிகச்சிறிய நாடு. மக்கள்தொகை அளவில், சிறிய நாடுகள் பட் டியலில் 78வது இடம்.

(அடுத்த வாரம் - வேறொரு தேசம்...)

விடுவாரிகளோ என்ற பவமும் இந்த எதிர்ப்புக்குக் காரணம்.

1990ல் புதிய அரசியலமைப்புச் சட்டம் உருவானது. ஃபிஜி மக்க ளுக்கு மட்டுமே பல அதிகாரங்கள் அளித்த இதற்கு, தொடர்ந்து எதிர்ப்பு தெரிவித்து வந்தது 'இனவேற்று னைக்கு எதிரான குழு'.

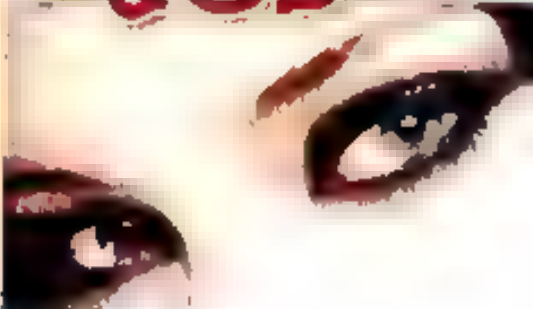
2001ல் நடைபெற்ற பொதுத் தேர் தலில் ஐனநாயகம் மீண்டும் மலர்ந் துள்ளது.

332 சின்னச்சின்ன தீவுகள் கொண்ட டது ஃபிஜி. ஆனால் முக்கியமான

பியூட்டி பார்லரில் கத்தும் எப்படி  
பராமரிக்கப்படுகிறது என்று அழகு  
நிபுணர் கோமதியிடம் கேட்போது.

"சீப்புக்களை க்ளீன் செய்ய  
நவீன கருவிகளை  
உபயோகப்படுத்துவாங்க. மெட்டல்  
இன்ஸ்ட்ருமென்ட்களை ஸ்டீம் வாஷ்  
செய்து, அப்பறம் டெட்டாவில்  
கத்தப்படுத்தணும். விதவிதமான  
டிஷ்யூ பேப்பர்களை, ஒன் டைம்  
பூஸ்தான் பண்ணணும்.

# நானும் அழகுதான்!



ஒருத்தருக்குப் பயன்படுத்திய  
டவளை இன்னொருத்தருக்கு பூஸ்  
பண்ணைக் கூடாது. பூஸ் பண்ணுதுக்கு  
மூன் சாஃப்ட் லாஸிங் பவுடரில்  
அவசிய வெயிலில் காயளவைக்கணும்.  
தர முத்திரையுள்ள ஷாம்பூக்களை  
மட்டுமே பயன்படுத்தணும்.  
இதெல்லாம் பொதுவான எத்திகன்.  
இதை பியூட்டி பார்லர்கள் ஃபாலோ

பள்ளாங்களாண்டு  
கொஞ்சம் பழகிய  
கஸ்டமருக்கு  
மட்டும்தான்  
தெரியும்.

நேர்மையும்  
நாயகமும் உள்ள  
பியூட்டி பார்லரை  
தீங்கதான் கண்டுபிடிக்கணும்" என்று  
சொல்லும் கோமதி, சில  
நெறவியான பியூட்டி டிப்ளஸையும்  
தந்தார்.

★ 'நானும் அழகுதான்' என்ற  
எண்ணம்தான் முக்கியமான அழகு.  
அதுதான் நம்மை மேலும்  
அழகாக்கும்.

★ டென்ஷனா  
இருக்கும்போது கொஞ்சம்  
எண்ணெய் எடுத்து தலையின்  
பக்கவாட்டிலுள்ள இரு  
நெற்றிய் பொட்டுக்களிலும்  
தடவி, விரல்களால் அழுத்திக்  
கொடுத்து மசாஜ் செய்து  
கொண்டால், டென்ஷன்  
போயே போகக்

★ பிரசவத்தால் ஏற்படும்  
கோடுகள் மறைய,  
வைட்டமின் ஈ ஆயில் வாங்கி,  
தீங்களை அடிவயிற்றில் தடவி மஸாஜ்  
செய்து வந்தால், தீபும்பா மாறிரி  
மறையத் துவங்கும்.

★ ஒழுங்கா தூங்கி (8 மணி  
தேரம்) எழுந்தாலே கண்ணில்  
சூவளையம் வராமல்  
பார்த்துக்கவாம்.

சத்திப்பு: ஆர்.பாஸா



# ஹரிந்து மஹா சமுத்திரம்



வேதங்கள் தொடங்கி, உபநிஷத்துக்கள் வழியே வேதாந்த சிகரத்தில் ஹரி: சாத்திரம் கண்டு: புராணங்கள் வழங்கி, ஆஸ்யங்கள் எழுப்பி: பக்தி வளர்த்து: சரித்திரம் எழுதி: நீதி பல வகுத்து: சட்டம் தீயற்றி: சமூக சிந்தனையில் ஆழ்ந்து: விஞ்ஞானம்: கணிதம்: இலக்கியம்: வான சாத்திரத்தை அதன் கரையோரத்தில் நின்று பார்த்தவருக்கு ஏற்பட்ட பிரமிப்பை, மந்தவரங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

## முதல் பாகம்

புவியினின் காலக்கணிப்பு, பெயர்க்காரணம், யான்கள், தெய்வங்கள், உருவங்கள், வாழ்வுகள், வேதங்கள், உபநிஷத்துக்கள், தத்துவங்கள், சமதர்மன் உபதேசங்கள், மரணத்திற்குப் பின், வருணனின் உபதேசம், நாரதர் பெற்ற உபதேசங்கள், ப்ரம்ம சரித்திரம் - போன்ற பல தகவல்கள்.

ரூ.200.00

## இரண்டாம் பாகம்

ஷட்பங்கங்கள், எய்ந்துதிகள், தர்மம், சட்ட தத்துவங்கள், சிந்தனாச்சரித்திரத்தில் கற்பப்படும் சிறக நிருவாகம், பிரம்ம புராணம், ப்ரம்ம புராணம், விஷ்ணு புராணம், சிவ புராணம், நாரத புராணம், மாரிக்கண்டபேய புராணம், அக்ஷரி புராணம், பவிஷ்ய புராணம், பிரம்மம் வைவர்த்த புராணம், விங்க புராணம், வராஹ புராணம், சங்குத்த புராணம், மதர்ஸய புராணம், கருட புராணம், ப்ரம்மாவை வாயு புராணங்கள், ஸ்ரீமத் பாகவதம் - போன்றவை அடங்கியது.

ரூ.250.00

## மூன்றாம் பாகம்

ராமாயணம், மதராபாரதம், ஸ்ரீமத் பவத் கீதை, யோகவாசஸ்தேபம், போன்றவை அடங்கியது.

ரூ.200.00

## நான்காம் பாகம்

மூன்று ஆச்சார்யர்கள் (ஆதி சங்கரர், ஸ்ரீ ராமானுஜர், ஸ்ரீ மத்வாச்சாரியர்) சித்தயாரணம், ஸ்ரீ வைஸ்பாச்சாரியர், ஸ்ரீ கிருஷ்ண கைதகியர் - ஆகியவர்களைப் பற்றியும் தெரிவிக்கிறது

ரூ.150.00

## ஐந்தாம் பாகம்

சிறுபத்து மூன்று நாயன்மார்கள், பள்ளிகு ஆழ்வார்களைப் பற்றியது. (சிறுபடி படங்களுடன், சிறந்த தாளில், நெர்த்தியான வடிவத்தில் கொண்டது)

ரூ. 250.00



**சர்வபங்கம்**

(நூற்றாண்டு கண்ட முதல் பாகம் முதல் ஐந்தாம் பாகம்)  
 (பி.என்) 244, ராமகிருஷ்ண பதி, சாலை, அமலாபுரம், திண்டுக்கல்-4  
 தொலைபேசி: 24841314 www.sriancebook.com  
 email: srinivasan@sriancebook.com

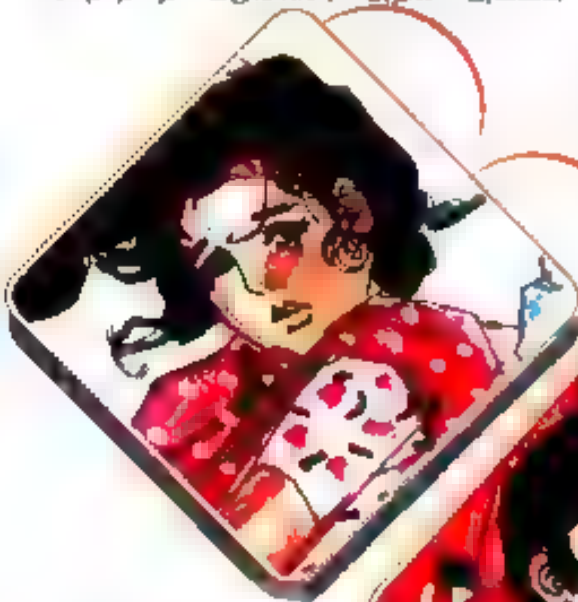
சூர்யாவுக்கு மனம் படபடத்துக் கொண்  
டிருந்தது. தேன்மொழியின் அருகாமையும், கடல்  
காற்றும் அவனைப் பைத்தியம் கொண்டுச் செல்  
தன. கடல் காற்றில் அலைக்கழியும் அவன் கேசத்  
திலிருந்து புறப்பட்ட ஓம்பூவின் வினோத தன  
மணம், அவனது மனத்துக்குள் புதிய வணப்  
பிரதேசத்தை உருவாக்கி, அதில் அவனை

அவன் எதையோ சொல்லப்  
போகிறான் என எதிர்பார்த்த சூர்யா,  
இப்படி அப்பமாக மீசையைப்  
பற்றிச் சொல்வான் என எதிர்பார்த்த  
வில்லை.

"பிடிக்கவேலில்லை... ஏன்  
பெருசா வைக்கலா?"

"இது என்ன கேள்வி? தான்  
என்ன போகில்லையா வேலை  
செய்யறேன்?"

மீசையை வருத்தத்துடன்  
தடவிக்கொண்டே சூர்யா தான்  
கண்ணாடிக் கடலில் தன்  
னைப் பார்த்துக் கொண்  
டான்.



தேவதையாக வலம் வரத்  
செய்தது. வைகாங்கில் பார்த்த  
தற்கும் இப்போது பார்ப்பதற்கு  
மிடையில் அவன் திரும்பவே மாறி  
விருந்தான். அப்போது கரீனா கழமாகத்  
துள்ளியவள், இப்போது கரீனா கைப்  
போவ அடக்கி விரித்தாள்.

"ம்ம்... ஏதோ உண்மையைச் சொல்றேன்னு  
சொல்லிட்டு, இப்படி அமைதியாக இருந்தா  
ரப்பா?"

சூர்யா காரின்னது சாற்றுகொண்டு, கைகளைக்  
கட்டிக்கொண்டே அவனைப் பார்த்தான். மனத்  
துக்குள் ஐயம் உசேன் தபேலா உருண்டது.

அவன் அமைதியாக அவனைப் பார்த்து  
ஆழமாகச் சிரித்தான். கண்ணுக்குள் கடல் தீவமாய்  
தெரிந்தது.

"ஸாரி... தான்  
கூங்கிட்ட வேற ஒண்ணு  
கேக்கணும்னு தெனசைச் சொன்."

"என்ன?"

"அவனைக்கு தாம சிபர்ஸ்ட்  
டைம் மீட் பண்ணோமே..."

"ஆமா... ட்ரெய்ன் நினைப்ப  
பாட்டு. பாடினோமே..."



"யெஸ், அன்னைக்கு ஒரு பாட்டு பாடிவிடுங்க... அது என்ன பாட்டு, ஏதோ விம்மெஜ் ராக் மாநிரி"

"ஆமா அதை இப்பத் திரும்பப் பாடனுமா? ஸாரி..."

"நே... நே... இம் தாட் டெய்லிங் தட்... உங்களைப்

"ம்ம்... தய்யா போச்சு..."

"என்ன?"

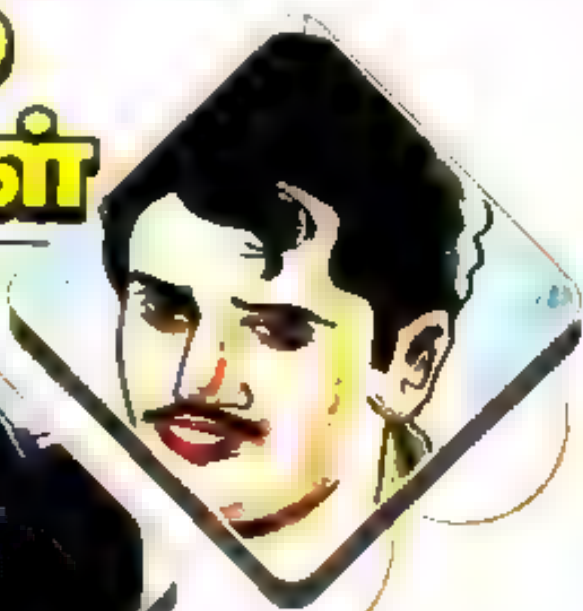
"தானே ஒரு கிராமத்துப் பெயர்தானே..."

"அப்படியா... எந்த ஊரு?"

"தாழம்பேடு, செங்கல்பட்டு பக்கத்துல ரூக் கிராமம், என் அம்மா முத்துலட்சுமி பாடின இந்தப் பாட்டைப் பாடும்போதெல்லாம் எனக்கு அவங்க குரலாகத்தான் வரும்."

# பகல் மீன்கள்

வினாயன் பாவா



பார்த்தா சிட்டி ஆன் மாநிரி இருக்கீங்க. உங்களுக்கு எப்படி ஒரு கிராமத்துப் பெண்ணோட வேதனைகள் தெரியும்னு ஒரு டவுட்."

சூர்யா தன்னினை மீறிப் பேசுகிறோம் எனத் தெரிந்தே உரையாடலைத் தொடர்த்தான். எந்தோ ஒரு நான் சொல்வதற்காகத் தயார்ப் படுத்தி வைத்திருந்த பதிலை, டைடிலென ஒப்பிக்கத் தொடங்கினான்.

"ஏன், இப்ப அவங்க இன்னையா?"  
 "நே... நே... இருக்காங்க. விம்மெஜ்லு..."  
 "கூடப் பிறத்தவங்க...?"  
 "சேன், ஒரே அண்ணன்... இறந்துட்டான்."  
 "அன்னோ பாவம்..."

கொஞ்ச தேரம் அமைதியாக இருந்தவன்,

“ஸாரி... நான் தேவையில்லாம உங்களைக் கேள்வி கேட்டு மூட் அவுட் பண்ணிட்டேன்.”

“தோ தோ எப்பவாவது தீங்க தெரிஞ்சுக்க வேண்டிய விஷயம்தானே...” சூர்யா சகஜ திணைக்கு மாற்றிச் சிரித்தான்.

அவன் அனமதியாக இருப்பதைப் பார்த்து, முகத்துக்கு நேரே எகனய அசைத்து, “ஹலோ... என்ன? தீங்களும் என்னைய உயர் பண்றீங்கன்ன நம்பிக்கையில்லாதான் இவ்வோ தூரம் வந்திருக்கேன்.”

அவள் அவனைப் பார்த்து முறுவலித்தாள்.

“இப்படியே சிரிச்சே கவுத்துடாநீங்க... அப்புறம் பக்கத்துவ கடவ்தான் இருக்கு.”

சூர்யா கடனைய நோக்கி ஒடுவதாக பாவனை செய்வ, அவள் சுட்டென எகனயப் பிடித்தான்.

அந்தப் பற்றுதலில் வாழ்க்கையின் முழுஅர்த்தம் அவனுக்கு விளங்குவதாக இருந்தது. இதற்கு முன் மருத்துவமனையில் அவள் விரல் களைப் பற்றியபோது இருந்த உணர்வுகளைக் காட்டிலும் ஆயிரம் மடங்கு உத்வேகமும் படபடப்பும் அதிவ் இருந்தன.

இருவரும் பேசிக் கொண்டே ரெஸ்டாரென்டில் அமர்ந்து காஃபி குடித்தனர். இசைதான் இருவரையும்

இளைத்தது என்ற முடிவுக்கு வந்தனர்.

குறிப்பாக அந்த ‘சிட்டுக்குருவி முத்தம் கொடுத்து’ பாடலைய அன்று பாடும்போது குரல்கள் கவந்த கணத்திலேயே மனமும் கவந்துவிட்டதாக அவள் கூற, அவனும் அத்தக் கணத்தில்தான் தலக்கும் ஈர்ப்பு ஏற்பட்டதாக மகிழ்ச்சியுடன் உண்மையை வெளிப்படுத்தினான்.

கிஷோர்குமாரி பாடல்களை இருவரும் ஒன்றாகப் பாடினர்.

சஸ்தே சஸ்தே... கைகோத்துக்கொண்டு கடற்கரையில் கால் நனைத்தபடி பாடினர்.

ஒருகட்டத்தில் சூர்யாவின் தன்னிலை மறந்த பாடலைக் கேட்டு உணர்ச்சிவசப்பட்ட தேன்மொழி, சூர்யா

## கைவ வீரர்

அவர் கணத்தில் இருக்கும்போது, பிற மல்யுத்த வீரர்களுக்கு மிகவும் பயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு வீரனைத் திசுழிறார். என்றாலும் அவர் கடைப்பிடிப்பது சைவ உணவு முறையே யார் அவர்? இந்தியா ஸ்பீஸ் ஒலிம்பிக்சில் பதக்கம் வென்ற கஷிஸ்குமார் தான் அந்த வீரர்! ஒரு புத்தம் புதிய சைவ உணவுக்கு ஆதரவான விளம்பரத்தை பீப்பிள் ஃபார் தி எத்திகல் பீட்டிமென்ட் ஆஃப் அனரிமஸ்ஸ் (பீட்டா) இந்தியாவிற்காக அவர் வெளியிடுகிறார். இந்த விளம்பரத்தில் கஷிஸ்குமார் தமக்கு வெற்றியைத் தேடித் தந்த உற்சவ உவெளிக்காட்டுகிறார் அருகிலேயே. “ஆரோக்கிய பிரச்சனைவெதுடன் மல்

யைக் கட்டியவனைத்துக் கொண்டான்.

தான் வாழ்நாள் முழுக்க எதிர்பார்த்ததும் கனவு கண்டதும் இப்படி ஒரு முழுமையான ஆணுக்காகத்தான் என வெளிப்படையாகப் பேசினான்.

உள்ளத்தாய் உயர்ந்த ஒருவனைத்தான் தான் காதுவிடுத்து நிகுமணம் செய்வவிரிப்பதாக ஜாதகத்தில் எழுதியிருந்ததாக, சிறுவயதில் வீட்டுக்கு வந்த ஜோசியர் ஒருவர் சொன்னது தனக்குள் ஆழமாகப் பதிந்து விட்டதாகவும் பிற்பாடு வளர்ந்தபின், தனக்கு ஜாதகங்களில் நம்பிக்கையில்லாவிட்டாலும், அப்படி அசைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லவே மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு, யார் அந்த ஆண் என ஒவ்வொரு நாளும் கனவுடன் காத்

திருத்ததாகவும் அவன் கூறினான்.

இருவரும் புறப்படத் தயாராகி காரின் அருகே வந்தபோது, தேன்மொழிக்குத் தட்டென முகம் வாடிவிட்டது.

"இப்ப எனக்குத் தனியா போகவே இஷ்டம் இல்லை சூர்யா."

"அப்ப...?"

"காஸா இப்படியே விட்டுடலாம். ஐ...லியக் கம் வித் ஏ... காஸா புனாவாவிட்ட சொல்லி எடுத்துட்டு வந்துடச் சொல்

வாழ்வே மற்றவர்க்கான யோகம். முத்து டைக்மிலின் வயிற்றில் பிறக்காத மகன் சூர்யா!

இன்னொரு மனிதன் அன்புக்காக ஏங்கும் சூர்யா. அது தான்வரை காதலை யோசிக்கக்கூட நகுதியற்றவன் எளிதென் னியே வளர்த்து விட்டவன். முதன் முத லாக ஒரு அழகான, மனத்துக்குப் பிடித்த மாண பெண்ணின் மனநோடு மனதாகக் கரைவ ஏக்கம் நிரம்பி வழியும் சூர்யா!

இரண்டுக்கும் அடிப்படையான பெண்ணின் அன்பு.



தேன்."

சூர்யா ஈழவும் பசுவின் கை. எக் கூட்டை நாடகாவலம் வெள்ளை நோக்கிப் பறந்தது.

தேன்மொழியின் விரல்கள் அவன் நோனைப் பற்றியிருந்தன.

அன்று இரவுதான் தனக்குள் இரண்டு மனிதர்கள் இருப்பதை சூர்யா உணர்ந்தான். ஒன்று சூர்யா எனும் தனிப்பேரன் மிக்க மனிதன். அவனைப் பொறுத்தவரை மனித

யுத்தம் செய்கிறீர்களா? உச்சிதமாக மற்றும் பலவாறாக இருங்கள்; சாலை உணவுக்கு மாறுங்கள் என்ற வகைம் உள்வாது.

அனோக்கியமான சாலை உணவு முறையே நடவடிக்கை எடுக்கின்ற மட்டுமின்றி அனைவருக்குமான வெற்றி உயர்முறை எங்கிறா கெடுவதுமான். "எண்ணெய் பாருங் கள், ஒலிம்பிக்ஸில் அமெரிக்கா மற்றும் கலெஸ்தாணைச் சேர்ந்த அனைவ உணவு சாப்பிடும் போட்டியாளர்களை நான் நோற் றுகிறேன். என்வே, சாலை உணவு சாப் பிடுபவர்களுக்கு அதிக பலம் இருப் பதை நீங்கள் அறிபலாம்" என்விறா வெற்றி யாளர்கள் இந்த சாலை உணவுப் பிடியன்.

- சசிகலா

ஒன்று தாய்ப்பாசம்; இன்னொன்று காதலின் நோம்!

இரண்டில் ஒன்றை அவன் விட்டாக வேண்டும். தாய்ப்பாசமா காதலமா?

கேட்குக்கும் தேன்மொழிக்கும் உண்ணா வில் நடந்தது என்ன? ஏன் கேசரி தன் நற் கொளவுக்குத் தேன்மொழியைக் குற்றம் சாட்ட வேண்டும்? காதலித்து ஏமாற்றி விட்டதாசத்தானே யுத்தத்தில் எழுதிவிட்டு விஷத்ததைக் குடித்திருக்கிறான்?

தேன்மொழியிடமே கேட்டுவிட வாமா?

ஒருமுறை பெர்  
கனூரிலிருந்து விடு  
முனாற்குச் சென்னை  
வந்த சமயம், கோரோடு  
ஸ்பென்சர் பிளாசாவிற்குச்  
சென்றபோது நடந்த சப்  
ம் ஸ்பாக்கத்துக்கு வந்தது.

அதன்பிறகு தன் மேல் இருக்கும்

நேற்று அவள் தன் கைகளைப் பிடித்த  
பாது. உடம்பில் ஏழி மூளைகளால்  
மட்ட அத்தகர்த்தேன்தித்திப்பு... இதெல்லாம்  
யார் இவரி லிஸ்டுக்காவதல்லவா?

சூரியன் குழம்பினான்.

முத்துலட்சுமி ஈழநாடு அன்பாள தாயின் முகம் மெல்ல அவளுக்குள் மறைந்து, காதல் அடிமை வெளித்துக் கொண்டிருந்தது.

இனி தேவன்மொழியினைய் விரிப்பாடியோம்.

கடைக்காரப் பெண் தன்னிடம் கொஞ்சம் அதிகமாக வழிந்ததைத் தாய்க்கி கொள்ள முடியாமல், பாதிநிலைபி கொள்வாமல் கொள்ளாமல் புறப்பட்டவள்.

விபேன் செய்து கேட்டபோது, தனது  
வழிப்பதாகக் கனகு சொன்னவன்.

நாழ்வுமனப்பான்மை, சூற்றவுணர்ச்சி இரண்டும் எப்போதும் அவனது அனலில் கழித்துக் கொண்டேயிருந்தன.

முதலில் தேன்மொழி அலுவலகக் கார்த  
லித்திரைக்கலே வாய்ப்புமில்லைய.

ஒருவேளை அது ஒருதனலக்காதலாகக் கூட இருக்கக்கூடும்.

இப்படியாக வரண்டாவில் கோரித்துக் கொண்டிருந்தவன், தொனையேறியின் சத்தத்தொடிக் கேட்டு உள்மே வந்து, அதனைக் கையிலெடுத்தவன் அந்நிந்தான்.

(மதுரை) 19.11.2019

நாம் வேறு, சரிஸிப் தேன்மொழி  
 னாம் பார்த்தனதயம் ஊட்டிக்குப்  
 புறப்பட்டனதயம் அவரிடம் உளறி  
 யிருத்தோமே...

இப்போது கேட்டால் என்ன  
செய்வது?

யோசித்தல் முதுகுமுன்றலாக  
தாயின் அனுதாபம் எடுக்காமல், அது  
அப்படியே தானாக இன்னவதை உற்றுப்  
பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தான்.

(பின்னகல் துள்ளாது)

[illegible]



**சாமிமர முன் ஒடக்க ஐக்கெட்டை குத்திக்கிறதும், களையெடுக்கக் குளியும்பொறு**  
 மட்டணத்தால் படிச்ச முதலாளி மக்கள் சமயத்துல வறையாரு மேற்பார்வைக்கு.

இதனால் சமயம்னு தும்னு உச்சிவெடிகலக்க, நினைவெளிச்சம் தெனக்கெட்டு  
 வரப்பில் திண்ணு மேல் பானையைய எடுக்கலா கலப்பாரு

வாச தெய்விக, தேவது சாக்கூசிய வானியல கொஞ்சம் ஊத்திக்கிட்டு வானில  
 கொஞ்சம் அள்ளிப் போட்டுக்கிட்டு—

ஆய்வாளையாளுக்கு சூப்பணத்தல் களையில ஆய்பம் வாய்க்க கொடுத்தல் போட்டு,  
 கலாற பொழுதுல குழந்தையாகக் கக்கத்துல இடுக்கிக்கிட்டு வேருவெழுது தந்தா,  
 நடக்குற பொழுதே கள்ளியாரு கோயிலு சாமிமரமுள்ளு ஐக்கெட்டுக்குப்  
 பொத்தாளாக்க, கோம்பக்காட்டுல வேல வெடிச்ச தந்தாக்க

இடைபல குழந்தை அமுற கத்தம் ஒடுகை வடிப்பு மேட்டு மரத்துக்கு  
 பாலுக்கொடுக்க அகாசமு

எடுத்த முள்ளு விரலைப் பதம் பாத்து ஒடிஞ்சுக்க பாலைய இளிக்க..  
 கிள்ள பொதவாளி கத்தம் மேட்டு வட்டுக்குள்ள ஓடி கொத்துசெக்க  
 வரிலு பொழுதுக்கு வேளாறுமுடிக்க இருபது ரூப வாரி வாய்க்  
 வீட்டுக்கு வந்தா தானாக்காக்கம் முள்ளு தம்பல

தேவதுல வத்திக்க ஐக்கெட்டுக்குப் பொத்தாளி வாலக்கணும், மம்பட்ட வேளாக்குப்  
 வேளா மறுகை தூப்பது வாய்க் உச்சிப் பொழுதுக்கே கருவளி மறைவுல தாது  
 திவாய் ஊத்தி செலவழிச்சப் போட்டு

காதுவாய் நக்கிக்கிட்டு ரூப திக்க மனக்குற பொழுதுல வீட்டுக்கு வருவாரு  
 சாடிய வீச்சம் கொடனாய் கொம்பட்ட பானைய விரிக்கணும்

... அப்படியே தோவசிப் போக... சாமிமர முள்ளு ஒடக்க ஐக்கெட்டை குத்திக்கிறதும்..

பொத்தாளாக்க

# ஞானபாரதி



# நடக்குமென்பார்; நடக்கும்!

வரை

20.02.10

முதல்

14.02.10

தஞ்சை புரத்வாஜி

**மேஷம்:** கவனங்கள் விலகும் வாரம் இது. புதிய தொழில்முயற்சி பயன் அளிக்கும். திருமண முயற்சி திறைவேறும். பண வருவாய் பெருகும். உத்தியோகத்தில் பதவி உயர்வு ஏற்படும். சோய் கொடிகள் விலகும்.

**ரிஷபம்:** வேண்டாத விஷயங்களில் தலைவிட வேண்டாம். அறிமுகம் இல்லாத நபர்களிடம் பழக்கம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். கல்வியில் அதிக அளவு அக்கறை எடுத்துப் படிக்கவும். திருமண விஷயங்கள் சற்று கால தாமதம் ஆகலாம். வேளாண் பளு அதிகரிக்கும்.

**மிதுனம்:** வெளிநாட்டு அழைப்புகள் வந்து சேரும். புதிய வேலை வாய்ப்பு தேடி வரும். கடல் கடந்த மனிதர் உளாய் அனுசலம் ஏற்படும் செலவுகள் கட்டுக்கடங்கி இருக்கும். திருமண முயற்சி பயன் அளிக்கும். கல்வி வளம் முன்னேற்றம் அடையும்.

**கடகம்:** உடய்தினவரின் கவனம் தேவை. புண்ணிய ஸ்தலம் சென்று வருவீர்கள். மன சஞ்சலம் தீரும். பொருளா தாரக் கஷ்டம் இருக்காது. உத்தியோகத்தில்/ஸ்டீட்டில் இடமாற்றம் வரலாம். வாக்குவன்மை மெலோங்கும்.

**சிம்மம்:** திருமணப் பேச்சுவார்த்தையில் நல்ல பதில் வந்து சேரும். திடீர் பணவாய் காத்திருக்கிறது. நீண்ட காலம் டிரீந்து போனவர்கள் திரும்பி வந்து சேருவர். இல்லற வாழ்வு நன்றாக இருக்கும். பூர்வீகச் சொத்து பாகப் பிரிவினை ஆகும்.

**கன்னி:** மறைமுக எதிர்ப்புகள் இருக்கும். உடல் தினவரின் அடிக்கடி தொல்லை வந்து போகும். பணப் பிரச்சனை அதிகரிக்கும். கொடுக்கல் வாங்கலில் சிக்கல் ஏற்படும். வேளாண் பளு அதிகரிக்கும். வியாபாரத்தில் சற்று மத்தமான போக்கு ஏற்படும். மனக் குழப்பம் அதிகரிக்கும்.

**துலாம்:** துவைத்த காரியம் இனிது திறைவேறும். பூமி ஸூலம் ஆதாயம் கிட்டும். புண்ணிய ஸ்தலம் செல்வீர்கள். மகாங்கனிய் தரிசனம் கிட்டும். வேளாண் இயல்புதவர்களுக்கு, புதிய வேலை தேடி வரும். இல்லற வாழ்வு நன்றாக இருக்கும். கடன் பிரச்சனை தீரும்.



**விருச்சிகம்:** வேலைகள் அதிகரிக்கும். வேலைப் பளு அதிகரிக்கும். மனத்தில் ஒரு வித பயம் ஏற்படும். கூட்டாளிகளைப் பிசிய தேரிடும். கொடுக்கல், வாங்கலில் அதிக கவலும் தேவை. படிப்பில் அதிக அக்கறை எடுத்துப் படித்து வருதல் தனம். வாகனம் கனில் போகும்போது உஷார்!

**தனுசு:** தளட்பட்டு வந்த திருமண காரியங்கள் இனிதே முடிவும். வர வேண்டிய பணம் வந்து செரும். இல்லற வாழ்வில் இருந்து வந்த மனக்கொப்பு தீங்கும். உத்தியோகத்தில் உயர்வு ஏற்படும். மனபயம் தீங்கும். புதிய மனை வாங்கும் யோகம் கிட்டும். குழந்தைகளால் மன மகிழ்ச்சி ஏற்படும்.

**மகரம்:** தனம், வரக்கு, குடும்பம், கல்வி நிலை மேலோங்கும். தொலை தூரப் பிரயாணம் தேடி வரும். பண விஷயம் முன்னேற்றத்துடன் இருக்கும். வர வேண்டிய பாக்கிகள் வராவரும். குடும்ப வாழ்வு தன்றாக இருக்கும். கப காரியப் பேச்சுவார்த்தை பலன் அளிக்கும்.

**ரூம்பு:** தெருந்திய கூட்டாளிகளை விட்டு விலக தேரிடும். மன சங்கடம் தீரும். உடல்நிலை சரியாகும். குழந்தைகள் இடம் மாற்றிச் செல்வார்கள். வீடு மாற்றம் ஏற்படும். கடன் களம் தீரும். உதறார், உறவினர்கள் விவகிச் செல்வார்கள். தீண்ட கால வழக்கு முடிவுக்கு வரும்.

**மீனம்:** கபச் செலவு காத்திருக்கிறது. உத்தியோகத்தில் இடமாற்றம் ஏற்படும். விவாபாரத்தில் தன்வ முன்னேற்றம் ஏற்படும். வீடு மாற்றம் ஏற்படும். மன சந்தோஷம் பெருகும். கபச் செல்திகள் காத்திருக்கின்றன. புதிய வீடு/மனை வாங்கும் யோகம் உண்டாகும். கடன் கடத்த மன்தீர்க்கனால் தற்பலன் கிட்டும். 0

"கோபத்துல என் மனஸைவி என்னை  
அடிக்க வந்தப்ப... ஒண்ணு கொடுத்தேன்  
பாரு... அப்படியே அசத்தட்டா..."

"அடியா கொடுத்தே?"

"அதை பவுன் மோதிரத்தை..."

- ராஜா உருவாக்கப்பட்டபயன்



"என்னது நும் வட்சிக் கொடியில் இருக்கற  
சின்னத்தை மாத்தனாமா?"

"ஆமாம் தலைவா, பூதா, வீச்சுலா  
சின்னத்தைப் போட்டாத்தான் எதிக் கட்சிக்  
காங்கிரஸுக்குக் கொஞ்சம் பயம் வரும்!"

- டி.கே.ஜாமலாத்தி



"தலைவருக்கு விருது வழங்கும் விழாவுக்கு  
ஏற்பாடு பண்ணுங்க!"

"என்ன விருது தரப் போறீங்க?"

"அதை அப்பறம் யோசிக்கக்கலாம்!"

- சூ.சு.ஜாமலாத்து

கொழிந்த





"என் மனைவி 'யின்சாரம்' மாதிரி!"

"எப்படிச் சொல்றீங்க?"

"அது இம்மேன்மையான விட்டு... இருவரையும்தான்  
மாதிரி இருக்குமே!"

- கணக உருவாக்கப்பாண்டியன்

"சார்... என் சம்பளத்தை உயர்த்துறேன்."  
"எவரி... அது மட்டும் முடியாது. வேற  
என்ன வேண்டியது வேறு."

"ஒ.கே மாசம் இரண்டு தடவை சம்பளம்  
குடுத்துடுங்க."

- சென்னிமலை சி.பி.செந்தில்குமார்



"இந்தப் பெயர் மனையில்லா எங்கே  
வெளியே விளம்பிட்டே...?"

"பூனியைப் தேடித்தான்!"

- டி.கே.நாமசுந்தரி



நடிகர்கள் என்றால் மூலம் மட்டுமே வசிகரமாக இருக்கவேண்டும் என்பிற கூற்றை உடைத்து, தம் உடனடியே மூலமாக பாவித்தவர் ப்ரூஸ் லீ. உலக சினிமாவில் சிக்ஸ் பேக் அம்சம் வெண்க. நடிகர் என்பிற தகுதியை மூலத்தில் அடைந்தவர் இவர்நான்! ப்ரூஸ் லீயே கூறிய அவரது சிக்ஸ் பேக் ரகசியங்கள்:-

**பாக்கெட் உணவுகளைத் தவிர!**

நாக்கு என்பது நம் உடலில் உள்ள சிறிய பாகம்நான். ஆனால் அதற்கு அடிமைமையில் போனால் அது தம் மெலித உடனையும் பாதிக்கும். ஒருபோதும் ஐங்க் ஃபுட் உணவு களைக் கையில் தொடக்கடாது. அசத்திய மான உடற்பயிற்சியாளும் உணவுக் கட்டுப் பாட்டாளும் உடலில் உள்ள கொழுப்பின் சமநிலைத்தன்மை பூர்ணியத்துக்குக் கொண்டு வரலாம்.

நான் அப்படித்தான் என் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் இதைச் சாதித் தேன். பீஸ்கெட்டுகள், கேக்குகளைக்கூட தொடமாட்டேன். இவற்றை எம்ப்ரீடி கலோரில் என்று குறிப்பிடலாம். அதாவது அதிக கலோரிகள் இருக்கும். ஆனால், சத்துகள் ஒன்றுமே இவற்றில் இருக்காது. இதே நீங்கள் இன்றி குடித்தால் அதிக கலோரியும் இருக்கும்; சத்தும் இருக்கும்

தும் எத்தப் பொருளையும் தொட மாட் டேன். புரதச் சத்து திறைப் சேத்துக் கொள்ள வேண்டும். முட்டையில் வெள்ளைக் கரு, மீன் போன்ற புரதச் சத்துகள் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

**3. கார்போதரைட்ரேட்**

மேற்கத்திய உணவுமீது பிரியம் வைப் பவர்கள் அளவுக்கடிகமாக புரோட்டீன் மற்றும் கொழுப்பு கலந்துள்ள உணவு களைத்தான் உட்கொண்டிருார்கள். அவர் களுக்கு காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக் தும் கார்போதரைட்ரேட்கள்மீது அக்கறை இல்லை.

கார்போதரைட்ரேட் அளவு அதிகமாக இருத்தால்தான் தம் உடல் எப்போதும் கறு கறுப்பாக இருக்கும். பழங்களும் காய்கறி களும் அதிக கார்போதரைட்ரேட்டைத் தரு பவை. கேரட்டில் அதிக கார்போதரைட்ரேட் உண்டு. பச்சைக் காய்கறிகளைத் தின மும் சாப்பிடவேண்டும். சமைக்கும்போது அவற்றின் சத்திகள் அழிக்கப்படுகின்றன.

**எத்தனை முறை?**

என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பதைவிட எவ்வளவு சாப்பிடுகிறோம் என்பது முக் கியம். மூன்று வேளையும் மூக்கு முட்டச் சாப்பிடுவது சரியானதல்ல. என் தேசத்தைப் பார்த்து திறைப் பேருக்கு நான் சாப்பிடு

# சிக்ஸ் பேக் சீக்ரெட்ஸ்!

**பாஸ் தேவைவராத**

நான் பாஸை துடிக்கூட மாட்டேன். ஸாபி குடிக்கமாட்டேன். ஆனால் பாஸ் கலக் காத மனையப் பருகுவேன். பாஸில் தலாநா

வேளை என்னை ஐயம் உண்டு. நான் கொஞ் சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி சாப்பிடுவேன். மீது தேரங்களில் என்னிடம் எப்போதும் பழங்கள் இருக்கும். அடிக்கடி உணவு உட்

பெயர்வடாஜும், அது உடலின் வடிவத்துப் பாதிக்காமல் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்.

நான்கு மணி கோத்துக்கு ஒருமுறை ௧.௨ லூக்குத் தேளவாயான சத்துணவுகள் உள்பே சென்று கொண்டிருக்கவேண்டும். இறவாய் என் ௨.௨ லூக்குத் தேளவாயான சத்துகள் சரியான வேளையில் கிடைத்து விடும். என் திவசர் உணவுப் பழக்கம் இப்படித்தான் இருக்கும்.

கானை உணவு உயர்ந்த பழங்கள், முந்திரிப் பழப்பூண், ஆங்கூர் பழம், தேர், ௩ மணிக்கு பழங்கள் ப்ரோட்டின் பீங்க, பவுடர், பழங்கள், மதிய உணவு இறைச்சி, காய்கறிகள் மற்றும் சாதம், தேர், 3 மணிக்கு பழங்கள், ப்ரோட்டின் பீங்க. இரவு உணவு சாதம், ஒரு கிண்டியம் சாப் பாரதி, காய் கறிகள்,

செச்சன் அம் **ச.ந.கவண்ணம்**  
 மது கடல்  
 வாழ் உலர்ச்சம், ஒரு கோப்பை தேர்.

### ப்ரோட்டின் பீங்க

ப்ரோட்டின் பீங்கை ஒரு தானாகத் தூண்டு முறை அருத்துவேன். பவுடர் பீங்க, பூட்டை, முட்டை, ஒடுகள், மாமாழம்பழம், தாவர எண்ணெய், சாக் ஷே, லைச்சர் எம்பாய் கலந்தடித்து உரு வாக்கப்பட்ட உணவுதான் ப்ரோட்டின் பீங்க.

இவையான் வீலின் உணவுப் பழக்க வாழ்க்கை. இந்த உணவுமுறைகள் எல்லாம் பீங்கு என்ன சாதித்துக் கொடுத்தனா இறுதிதான்வான் வீலின் இலவசமானது 26 இலட்சிவிட்டுத்து 28 இலட்சி கட்டு செல் சென்றது கிடைவாறு, 0



**விக்கிரமனுக்கு** மறுபடியும் பிரக்ஞை வந்தபோது தான் மணல் தண்டில் கிடப்பதாக அவனுக்கு உணர்ச்சி உண்டாயிற்று. அவன் குடியடித்து இருந்தான். கடல் அலைகளின் 'ஓ' எனது ஒலை காதில் கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. தெற்றியில் யானை திருத்தி இருவது போல் தோன்றியது. மெதுவாகக் கண்ணை விழித்துப் பார்த்தான். சுற்றிலும் ஜனக் கூட்டம் தெருங்கி நிற்பது தெரிந்தது. ஒரு

உள் அவ்வளவுதான்! அந்த ஜனக் கூட்டத்திலிருந்து ஒரு மகத்தான ஆளந்த கோஷம் கிளம்பிற்று. வாத்திய முழக்கங் களுடனாக... மனிதர்களின் கண்டங் களிலிருந்து எழுந்த வாழ்த்தொலிகள் பேசியபிட்டு ஆகாயத்தை அணைவின.

இவ்வளவு சதஸ்களுக்குமும் மத்தியில் விக்கிரமனுக்கு அருகில் கவளை தோய்ந்த முகத்துடன் நின்ற ஒரு பெரிய மனிதர், 'விலகும் னா' விலகும் னா' என்று ஜனங்கு வழியிடுங்

நொடிப் போதில் எல்லாம் குலகத்துக்கு வந்தான். அவன் களையை தெருங்கியபோது அந்த ஜனக் கூட்டத்திலிருந்து கிளம்பிய வாத்திய முழக்கங்களும் வாழ்த்தொலிகளும் இப்போது கேட்கவில்லை. இதற்கு மாறாக அசாதாரணமான திசுத்தம் குடி கொண்டிருப்பதை அவன் உணர்ந்தான். கொஞ்ச தூரத்தில் எங்கேயோ மஞ்சோலை யில் குயில் ஒன்று 'குக் குக்' என்று கூவிற்று. அந்தக் குயிலின் இளிய குரல், அங்கே குடிசெண்டிருந்த திசுத்ததை அதிக மாய் எடுத்துக் கூட்டற்று. களையை தெருங்கியபோது தனக்கு தேர்ந்த விபத்தின் வான மாகவே அங்கே கூடியிருந்த ஜனங்கள் அவ வளவு கவனமடைய நிசபதுமாயிருந்தார்கள் என்பதை அறிந்துகொண்டான் ஒரு பெரும் பிரயத்தனம் செய்து உடம்பை உதறிக் கொண்டு ஒரு குதி குதித்து எழுந்து தன்

## கஜராஜ வரவேற்பு!

னா' என்று கூவினார். கொஞ்சம் கூர்ந்து கவனித்தோமானால் இந்த மனிதனா தாம் முன்னமே பரந்திரக்கிறோம் என்பது நினைவு வரும். ஆமாம்; மாமல்லபுரத்தில் நடந்த கலைத் திருநாளின்போது தரலிம்ம கல்வையத்தியின் கலைத்தில் கொண்டதைத் தீவு வாசிகளின் விண்ணப்பத்தைச் சமர்ப்பித்த துருந்தான் இவர்.



'விலகங்கள்' என்ற அவசூசைப் பூண்டவர்களைக் கிண்டிக்கும் கற்றிலும் தின்ற ஜனங்கள் விரைவாக விலகிக் கொண்டார்கள். சற்றுத் தூரத்தில் பட்டத்து யானையைப்போல் அலங்கரித்த ஒரு யானை தின்றது. அதை யானைப் பாகன் நடத்திக் கொண்டு விக்ரமன் தின்ற இடத்தை நோக்கி வந்தான். பட்டணப் பிவே சத்துக்காக அலங்கரிக்கப்பட்டது போலக் காணப்பட்ட அந்த கஜாஜனனைய தூக்கிய துதிக்கையில் ஓம் அழகான புஷ்பஹாரம் இருந்தது. விக்ரமன் மந்திர சக்தியினால் கட்டுண்டவனைப் போல் யானையைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். கட்டிக் கொண்டு அரை யாமம் நின்றான். யானை விக்ரம் உயரத்தில் நெருங்கி வந்தபோது விக்ர

மனுடைய சிறம் அவனை அதிபகமில் சிந்தி வணங்கியது. யானை தன் துதிக்கையில் வந்தி வந்த மானஸைய அவனுடைய கழுத்தில் சூட்டிற்று.

- 'பகத்தின் கைய' புதிசத்திலிருந்து...

## வண்ணத் தூரிகை



**கலக்க  
வருதுப்பா**

**கல்கி**

**ரீடர்ஸ்,  
கெட் ரெடி**

திருநெல்வேலி மாவட்ட வாசகர்களே...  
மகடப்பாளிகளே... சமூகநல ஆர்வலர்களே...

**உங்களைத் தேடி வருகிறது கல்கி டீம்...**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>உங்க ஊர்ப்பற்றி <b>அன்னை</b> மாதிரி விளக்கித் தரவாறு திருக்கிறீர்கள்...</li> <li><b>கட்டையாங்கன்</b> மாதிரி கம்பீரமான மரணத்தங்கள் யார்பார் தீர்த்திருக்கிறார்கள்?</li> <li><b>தாயிரப்பூணி</b> ஆத்தாப் போல சூரமாள நூலில் கப்பாட சது?</li> <li><b>உத்தாசன்</b> சூரமாளப் போல குணஞ் செய்கிறீர்கள் சொடுக்க...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>அரிவான்</b> மாதிரி பயமுறுத்தும் தீர்த்தங்கள் எங்கென்ற?</li> <li><b>பாசனயங்கோட்டை</b> மையின் மாதிரி பரம்பலியச் செய்திகள் திருக்குறையே...</li> <li><b>நவ திருப்பதி</b> மாதிரி ஆன்மிகத் தகவல்கள் எழுதவாரே...</li> <li><b>ச.கே.சி. அபத்தொடர்பு</b> மாதிரி எங்கென்ற விக்கிய தகவல்கள் நடக்கது?</li> </ul> |
|--|---|

**வாசகர்களே...**

எழுதி அனுப்பங்க... உங்கள் தகவல்கள்... கிழங்குளுக்கு ஆதாரம்!

**விவரங்களைத் தெரிப்பதற்குத் தயவுசெய்து கருகியே!**



**அம்மா! உங்கள் திருநெல்வேலி மாவட்டத்துக்கு 'கல்வி' மம், நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்சனை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸ்-க்கு 'கல்வி' இதழ் மூலம் வாய் கொடுக்கும்!**

சில சிம்பிள் கண்டிஷனஸ்...

- கீழே உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைப்பு மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித்தனி கூப்பனாடன்). பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்குச் சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசும் உண்டு...
- திருநெல்வேலி மாவட்டத்தின்... பிரச்சனைகளுக்கு - ☒ பெட்டிஷன் பாக்ஸ்

ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலாத் தலங்களின் சிறப்புக்கு - ☒ நியூஸ் ஏந்தி பவன்

சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ☒ வேடந்தாங்கல்

நகைச்சுவைக்கு - ☒ ஜோக் ஃபால்ஸ் என்றவாறு கூப்பனில் ☒ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசி தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்

# வார்டோம்!

கடிதங்கள் வந்து  
சேவேண்டிய  
கடைசி

தேதி : 17.02.2010

**கலக்க வருதுப்பா கல்வி  
திருநெல்வேலி மாவட்டம்**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> நியூஸ் ஏந்தி பவன் | <input type="checkbox"/> பெட்டிஷன் பாக்ஸ் |
| <input type="checkbox"/> வேடந்தாங்கல்      | <input type="checkbox"/> ஜோக் ஃபால்ஸ்     |

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,  
சக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32



**நீங்க ச்சும்மா கோடு போடுங்க...**  
**நாங்க உடனே ரோடு போடறோம்!**

தீண்டாவித் தெரிந்த தன்னை விரல்கள் இரண்டையும் அள்ளி எடுத்துக்கொண்டு மருத்துவமனைக்கு வலியுடன் ஒடுகிறான் நிக். அமெரிக்காவில் உள்ள தொழிற்சாலை ஒன்றில் பணிபுரியும் கடைதிரை ஊழியன் பார்த்துப் பார்த்துக் கவனமாக பணிபுரி பவந்தான் என்றாலும் அன்றைய நினம் தவறிவிட்டது. வந்தவனை அமர எ. டி. அலுவலு கவந்ததையும் இரு விரல்களையும் பார்ப்பவையிடுகிறார் மருத்துவர். பிறகு தமது கொடேஷனை அளிக்கிறார். மோதிர விரலை ஒட்டவைக்க பதிலெட்டாயிரம் டாலாராகும். நடுவிரல், அறுபதாயிரம்.

நிக் விழிக்கிறான். மருத்துவக் காப்பீடு கிடையாது. தொழிற்சாலையையும் சௌகரியம் ஏற்காது. கைவிரல்கள் இல்லாவிட்டால் இனி பணியைத் தொடர முடியாது. வேலிக்கு வெளியில் இல்லை நிக். "டாக்டர், என் சேமிப்பில் இருப்பது பதிலெட்டாயிரம் டாலர்கள் மட்டுமே. எனக்கு மோதிர விரல் மட்டும் போதும்.

அமெரிக்க அண்டர்விரவுண்ட் தாதாவில் இரு தலைமுறை வாழ்க்கையை மிக அநுபந்தமாக விவரிக்கிறது. அப்பாவுக்குப் பிறகு மகன் காட்சிபாதராகப் பொறுப்பேற் கிறார். ஒரு காட்சியில், பேரன் ஒன்று படிய வேண்டும் என்பதற்காக மார்லன் பிரான்டோ, தமது போட்டியாளர் மிகவும் தேவிர்த் அவர் குதிரையில் தலைவை வெட்டி அவரது படுக்கையறையில் வைக் கச் சொல்கிறார்.

மருத்துவ உலகம் காட்சிபாதரை வேறு காரணங்களுக்காகக் கொண்டாடிக் கொண் டிருக்கிறது. மூன்று பாகங்களாக வெளி வந்த காட்சிபாதர் வெளிப்படுத்தும் இன் னொரு முக்கிய உலகம், எசுக்கோபாத் எனப்படும் மனநோய் கொண்டவர்கள் பற்றியது. சமூகத்தின் மீது அக்கறை இல்

# யாரும்த

## சுத்தமில்லை!

ஒட்டிக் கொடுங்கள்." அமெரிக்க மருத்துவக் காப்பீட்டுப் பிரச் னையை முகத்தில் அறைத் தாற்போல் வெளிக்கம் போட்டு காட்டும் 'சிக்னோ' (Sicko) திரைப்படத்தில் வரும் காட்சி இது.

1972ல் வெளிவந்த மரியோ பூசோவின் காட் டிபாதர். இத்தான் லில் உள்ள ஒர்





லாத ஒரு தாதா எப்படிச் சிந்திச்சிறான்? எப்படிச் செய்யப்படுகிறான்? அவனுக்கு ஏன் குற்றவுணர்வு ஏற்படுவதில்லை? அவனுக்கு எது சரி, எது தவறு? தன் குடும்பத்தின் மீது அவனுக்கு அக்கறை இருக்குமா? அவனாவ் எதிலிக்கமுடியுமா? தந்தைப் பாசம் உண்டா? நட்புக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பானா? இந்தக் கேள்விகளுக்கு காட்பொதர் சிவ வெளிச்சங்களை அளிக்கிறார்.

அஸ் குட். அஸ் இட் கெட்ஸ் (As Good As I Get's) திரைப்படத்தில் ஜாக் திக்கல்ஸனின் செய்கைகள் அனைவருக்கும் முதலில் சிரிப்பையும் பிறகு ஆதரவற்றதையும் பின்னர் வருத்தத்தையும் அளித்தன. ஒரு நாளைக்கு இருமூன்று முறை அவருக்குக் கைக்கழுவிதாக வேண்டும், அய்யமாரிலாத திறந்து ஒரு பது சோப்பை எடுத்துப் சரிப்பார். கயணை சூப்பைத் தொடரையில் விசிவிட்டு கைகளைத் தீய்த்துத் சுத்தமாக்குவார். பிறகு சோப்பை குப்பைத் தொட்டியில் விசிவிடுவார். கை அழுக்கு மட்டு

சோப் அழுக்காகிவிடும் **மருதன்**

அல்லவா? குழாயை மூடுவார். அடச்சே, மீண்டும் அழுக்கு. அலமாரியில் இருந்து இன்னொரு சோப். கழுவி முடித்ததும் அந்தப் புது சோப் மீண்டும் குப்பைத்தொட்டிக்கு அனுப்பப்படும். கை விரல்களைப் பார்ப்பார். திருப்தி.

மிகக் கவனமாக துணி ஒன்று கொண்டு குழாயை மூடி விட்டு, அலமாரியைச் சாத்தி விட்டு... அடச்சே, மேஜை விரல் தீண்டி விட்டதே... எடு இன்னொரு சோப்பை!

உணவகத்துக்குச் செல்லும்போது வாகனோடு ஒன்றிரண்டு முள்காண்டி, எட்டன் கன், உட்டி, சர்க்கரை பாக்டெட்டுகள், பை திரை நாய்கின் எடுத்துச் சென்றாலிருவர். வங்காள அலகியம். வாகனோடு எதையும் திண்டாமல் பார்த்துக்கொள்வது அனைவரின் முக்கியம்.

எதுவும் வேண்டாம், யாரும் கத்தவில்லை, எங்கும் மனநிலைவு இல்லை என்று ஒதுங்கி, தயங்கி வாரும் ஜாக் திக்கல்ஸன், அப்பெஸலில் அண்ட் கம்பஸலில் டிஸஸோர்டர் (obsessive and compulsive disorder) என்றுமே ஒருவகை குறைபாட்டாய் அலதிப்படுகிறார். விவஸார்டோடரலிளி, எமக்கேய் ஜாக்ஸன், ஹாரிசன் கீபோர்ட் என்று பலருக்கும் இந்த வகைக் குறைபாடு இருந்தது. பல புதிர்களை விடுவித்த ஸ்ன்ஸ்மனாவ் தவறு வற வேளை இறுதி வரை பிரச்சனையின்றி முடிந்துகொள்ள இயலவில்லை.

உடல்நலன் மட்டுமல்ல, மனநலன் பாதிக்கப்படுவதற்கான காரணங்களையும் பல சமயங்களில் நாம் சமூகத்திடம்தான் தேடவேண்டியிருக்கிறது. மருத்துவர்களால் மட்டுமே இந்தப் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து விடமுடியாது என்பதைத்தான் இத்திரைப்படங்கள் தமக்கு உணர்த்துகின்றன.



தெய்வங்கள் ஊரில் சற்று வசதி படைத்தவர்கள் என்று அறியப்படுபவர்களின் பகுதியில் கப்பாராய் வசித்தாலும் அவன் பண விஷயங்களில் தாராளமாக இருக்க முடியாது என்று எல்லாருக்கும் தெரியும். ஒய்லியாக, உயரமாக இருப்பான். அவனுடைய அப்பா அவன் ஏழு வயது இருக்கும்போது இறந்துவிட்டார். அவன் எப்போதும் தேய்த்த சட்டை, பாண்ட்தான் அணிந்திருப்பான். ஆனால் அவன்தான் அவன் பகுதி கிரிக்கெட் கோஷ்டிக்குத் தலைவன். காப்டன். அவனுடைய கோஷ்டி எம்.சி.சி. என்று பெயர் வைத்துக் கொண்டது. எங்களுக்கு அப்பெயர் மீது எமயல் உண்டு. இல்லை என்றாவதுடன் ஒய்.எம்.சி.சி என்று பெயர் வைத்துக்கொண்டோம்.

எம்.சி.சி. செல்லாக்கு வாய்த்ததோடு செல்வ வளமும் கொண்டது. அந்தக் கோஷ்டிக்கென எம்மதானம் உண்டு. அங்கு ஆடுபவர்கள் அட்டகாசம் செய்தபடிதான் ஆடுவார்கள். கப்பாராய் அந்த அட்டகாசத்

தில் சேரவும் மாட்டான்; கண்டிக்கவும் மாட்டான். ஆனால் எவ்வாறும் அவன் மீது மரியாதை வைத்திருந்தது தெரியும்.

எங்கள் கோஷ்டியில் ஆட்டத்தைவிட முணுமுணுப்பது, கோள் சொல்வது, எதற்கெடுத்தாலும் முகத்தைத் தூக்கிக் கொள்வது - இவைதான் திறைய இருக்கும். எங்களுக்கு என்று ஒழுங்கான விக்ரெட் சீப்பர் கிடைக்காது. யாருமே அந்தப் பணிக்கு முன் வரவில்லை. ஹனுமத்தராய் தான் கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில் அந்தப் பணியை ஏற்றுக்கொண்டான். அவனும்தான் எவ்வளவு தாங்கள் கிரிக்கெட் ஆடிவிட்டான்! ஆனால் இப்போதும் பந்து வருவதற்கும் அவன் மட்டைகள் எடுக்கவதற்கும் சம்பந்தமே இருக்காது. ஏதும் நடக்கும் வேகத்தில் ஒரு போலர் பந்து போட்டால் கூட அவன் விக்ரெட்டிலிருந்து பந்து அடிதள்ளி இருப்பான். அப்படி இருந்தும் பந்தை விட்டுவிடுவான். வேறு யாராவது தான் ஓடிப்போய் எடுத்தெறிய வேண்டும். அவனைப் பொறுத்துக்கொண்டதின் காரணம், அந்த செல்லா! அதன் நூற்றம், சிக்க முடியாது.



நட்சத்திர நெடுங்கலத் 4

# கப்பாராய்

நாங்கள் பல குட்டி கோஷ்டிகளுடன்  
ஆடி ஜெயித்து விட்டோம். சிங்கங்குடா  
கோஷ்டி ஒருமுறை ஆட வந்தது. அது  
எங்களுடையதைப் போன்றதுதான்.  
ஆனால் அதில் ஹகீம் என்று ஒரு  
பத்து வீச்சாளன் இருந்தான்.  
இடது கைப் பையன்.  
அவனுடைய ஒவ்வொரு  
பந்தும் லிக்கெட்டை  
தோக்கித்தான்  
வரும். அவரை

வேலே அவன் கோஷ்டி எம்ஸாப் பத்  
தயங்களிலும் ஜெயித்தது. ஹகீம் ஒரு  
பெரிய பன்னிரில் படித்திருந்தால் அப்  
படியே ரோஹிஷ்டன் பாரியா, ரஞ்சி  
டிராபி என்று ஆடி டெஸ்ட் மார்ட் வரை  
வந்திருப்பான். ஆனால் ஏழை. அவன் என்  
னைச் சொல்லிச் சொல்லி அவுட் செய்த  
போதுகூட எவர்க்குக் கோபம் வரவில்லை.  
ஆனால், அந்தக் கோஷ்டியோடு கடைசி  
யாக ஆடியபோது, நான் ஹகீமிடம் அவுட்  
ஆகாமல் எங்கள் கோஷ்டியை ஜெயிக்க  
வைத்தேன். எங்கள் கோஷ்டிய் பையன்  
ஒருவன் கை குறுக்கவில்லை. ஆனால்  
ஹகீம் கை குறுக்கினான். நான் பெரிய  
ஆற்றல் உடையவன் இல்லை. ஆனால்  
ஹகீம் ஆழ்ந்தவன். அவனுக்  
கிருந்த ஒன்றிரண்டு வால்பும்  
ரஜாக்கார் சண்டையில் போயே  
போய்விட்டன. இப்போது  
இருக்கானோ இல்லையோ?  
என்ன செய்து கொண்டிருப்

சுமீ



அசோகமித்திரன்

அத்திப்பழம்...

**நீங்கள்** அதிகம் அக்கறை எடுத்து ருசிக்காத அத்திப் பழத்தின் மயிமை என் னென்று தெரியுமா?

தீங்கள் உட்கொள்ளும் 100 கிளம் அத்தியில் 80 கலோரி சத்து இருக்கும். இதத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களை அழி கரிக்கும்.. உடல் குட்டைத் தளரக்கும். இதரத் ஒட்டம் சீரடைந்து இதயம் சீராக இயங்கவும், உறுதியுடன் இருக்கவும் உதவு கிறது. கடுப்பைப் போக்கும். தொண்டைப் புண்னுக்கு நல்லது. மூல நோய், கல்லீரல் கோளாறுகளுக்கு நல்லது. சர்க்கரை நோயாளிகளின் சிறுநீர் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்கும். மலக்கட்டை தீக்கும். பித்தத் தொடர்பான நோய்களைப் போக்கும்.

பான்? அந்த நான் ஏறா முன்மன்களுக்கு வேண்டி, பூ விற்பது!

**நாங்கள்** சிவக்கூடா வவத் தோற்கடித்த விஷயம் எம்.சி.சி.க்குத் தெரிந்து விட் டது. அவர்களுடைய அட்ட காசம் ஹரிமீடம் பலிக்கவில்லை. அந்த ஒரு வெற்றியால் நாங்கள் ஏதோ தேசிய கோஷ்டி போலக் கருதப்பட்டோம்.

கப்பாராய் என்னுடன் பேசினான் "நீ சிவக்கூடாவைத் தோற்கடித்தாயாமே?" முதலில் எங்கு அது மறந்துவிட்டது. நாங்கள் படுதோல்வி அடைந்த பந்தயம் தான் ரூபகம் இருந்தது.

"அப்படியா?"

"இதானே வேண்டாங்கிறது?"

"ஹமீம் மாநிரி இத்த ஊரிலே இன் னொரு போலர் கிடையாது. நாங்கள் ஜெயித்தோம் என்பதே தோணவில்லை."

"ஜெயித்தாயா இவ்வையா?"

"சரி.."

"எங்கனோடு ஆட வேண்டும்."

"எம்.சி.சி.யோடயா?"

"ஆமாம். ஏன்?"

"நாங்கல்லாம் ரொம்பச் சின்ன கோஷ்டிப்பா.."

"அதெல்லாம் பேசாதே. இத்தத் தடவை சலிக்கிழமையும் வீவு. அதனாலே நாம் இரண்டு நான் மாட்ச் ஆடலாம்."

"இரண்டு நானா?"

"ஏன்? இரண்டு இன்னியல் ஆடு வேரம்."

"எவ்வாம் ஒரே நான்வே முடிஞ் சிறும்."

"சரி - இத்தச் சலிக்கிழமை பத்து மணிக்கு ஆரம்பிச் சுடுவோம்."

"நான் ஒன்பது மணிக்கே வந்துடறேன். பேசாமே ஒரு நான் மாட்ச் எவச்சுக்கலாம்."

"நான் நீங்க ஆடறதைப் பார்த்திருக்கேன். எங்கலிடம் ஹமீம் கிடையாது."

"ஏன், ராமச்சந்திர இருக் கானோ?"

கப்பாராய் சிரித்தான்.

"சரி, அவன் பெரிய போலர்."

"எங்களுக்கு அவன் பெரிய போலர்."

"சரி, சலிக்கிழமை காலை வந்துவிடு."

"என் கோஷ்டிக்காரங்க தம்பவே மாட் டாங்க."

"எதை?"

"எம்.சி.சி. எங்கனோடு ஆடறது..."

"என்னப்பா, சிவக்கூடாவெல்லாம் தோக்கடிச்சிருக்கே."

எனக்கு மிகவும் வெட்கமாக இருந்தது. பெருமைபாகவும் இருந்தது. நான் இவ்வை வந்தான் ஒவ்.எம்.சி.சி.யோடு எம்.சி.சி. மாட்ச் ஆடுவார்

வழக்கம் போல முணுமுணுப்பு. இந்த முணுமுணுப்புக்காரர்களுக்கு இந்த முறை நான் பாடம் சுற்பித்துவிட வேண்டும் என்று





முடிவு செய்கொண்டேன்.

**நாங்கள் சனிக்கிழமை, எங்களுக்குச் சாத்தியமான வெள்ளைச் சட்டை, பாண்ட் அணித்துக்கொண்டு எம்.சி.சி. மாமூலாகத் துக்குப் போனோம். கப்பாராய் பத்து மணிக்கு வந்துவிட்டான். ஆனால் மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் ஒய்வொருவராக வந்தார்கள். பாதிப் பேர் காரில் வந்து இதய் விளார்க்க.**

முதலில் எம்.சி.சி. பாட்டிங். நானு மத்த ராய் அவனிடத்தில் போய் தின்றான். அவர்கள் எங்கள் கட்சியில் வரவுட்ட, ட்ருமன் போல போலர்கள் இருப்பார்கள் என்று நினைக்கக்கூடும். அதே நேரத்தில் கொமாளித்தையமாகவும் இருக்கும். என்

ஒய்.எம்.சி.சி.தோ... பத்து பத்துதான்... இன்னிக்கு தோன் ஒபலிங் போலர்.."

அவன் அதற்கும் முணுமுணுத்துக் கொண்டே போனான். முதல் ஓவரில் பதின் மூன்று ஓட்டங்கள். அவன் போட்ட இரண் டாவதில் பன்னிரண்டு ஓட்டங்கள். அவ னுக்கு போலிங்கே தரக்கூடாது என்று சொல்ல இப்போது பத்துப் பேர் இருப் பார்கள்.

எனக்கு தம்பிக்கையான நாராயணன், அவன் பங்குக்கு இரண்டு பேரை ஆட்ட மிழக்கச் செய்தான். நான் மூன்று பேரை அவுட் செய்தேன். ஆனால் யாருமே புரிந்து கொண்ட முடியாத வகையில் போலிங் போடும் ராமநாதன் நான்கு திரூட்டன் விதி



**தலைவரே ஒரு உட்பத்திய தீர்க் பேசலாம். வற்றிங்கா?**

"எல்லாவு நேரம் பேசலாம்?

"தீர்க் எல்லாவு நேரம் வேணாலும் பேசலாம். ஆனா ஆடிமான் 10 நிமிஷம் மட்டும் தான் இருப்பாங்க."

- சென்னிமலை சி.பி.செந்தில்குமார்

கவலை, நானுமத்தராய் கோபித்துக் கொண்டு போகக் கூடாதென்று. அந்த நேரத்தில் எவ்வாருக்கும் அத்த ப... உன் எம்பதரியும் அனுபவமாக இருக்க வேண் டும் என்று நான் திட்டமிட்டிருந்தேன். 'எனக்கு போலிங்கே தரவில்லைய' என்று எப்போதும் முணுமுணுக்கும் ராஜ் வுக்குப் புதுப் பந்தைத் தந்தேன். அவன் பத்து போடப் போகவில்லை. "உனக்கேது புதுப் பந்து?" என்று கேட்டான்.

"எம்.சி.சி."

"இது எம்.சி.சி.போட பத்தா? அதான் எனக்கு போலிங் தரே."

"இதைப் பார். இது எம்.சி.சி.தோ,

என்று ஒன்றிருக்கிறது. பத்துவீச்சில் அது மிக் ஓட்பதாகச் செயல்படும். அந்த வித் எய்த் தெரிந்து பத்து வீசுபவன் யாரையும் திணை அடிக்க முடியும். ஆனால் ராம நாதன் பந்து அவன் போட்டால் அதற்கு மட்டும் திரூட்டன் விதிவிலக்குத்து விதி விலக்குப் போல உருண்டு வரும். உருண்டு வரும்போது திணை மாறும். பீராட்டின் பாடினான் போலிங்கைச் சமாளித்தார். ஆனால் அவரால் ராமநாதனிடம் என்ன செய்யமுடியும்? அவுட் ஆகிவிட்டு ஒன்றும் புரிவாமல் திரும்ப வேண்டும்.

எனக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. சிக் ஷர், சிக்ஸரைக் கிளப்பும் ராம்சத்தர் அன்று

எப்போ... எப்படி... எங்கே...?

முன்பு உண்டான உணவு செரித்து பலி உண்டாக்கிடுங்க வேண்டும், இயற்கை உபாசைக்குரிய உணவு இருந்தால், கழித்த பிறகு உண்ண வேண்டும். குடகாலையையும், எளிதில் சீரளமாகக் கூடிய உணவு வகைகளும் சிறந்தவை. மிகவும் குறைவாகவோ, மிகவும் அதிகமாகவோ உண்ணக் கூடாது. மிக மெதுவாகவோ, மிக வேகமாகவோ இல்லாமல் சுப்போஸ் மென்று உண்ண வேண்டும். சோம்பலையும், நுளம்பும் போழுதும் உணவு உட்கொள்ளக்



கூடாது உணவு உண்டாகுதல் சிறிது தட்பு நல்லது. உட்காரு வதோ படுப்பதோ, ஒருவதோ கூடாது. உணவு உணவு உண்பது மட்டும் முக்கியமல்ல; அது சத்துள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். நீடித்த உடல் நலத்துக்கு அடித்தளமாக இருப்பது உணவு உண்பதான். உடல் ஊறுறுப்பாக இருக்கும். கொலெஸ்டரால் சுட்டுப்பட்டுக்கூட இருக்கும். இருதயங்களை ஊறுறுப்பும் வளப்பும் குறையும். முதலில் உட்காண உணவுப் பொருட்களையும், பிறகு கிறிதுவான பொருட்களையும் உண்ட பிறகு, திரவப் பொருட்களை உட்கொள்ள வேண்டும். வேலை செய்து, நடந்து வெளியில் அலைத்து களைத்துள்ளபேறு உண்பதோ, பருகுவதோ கூடாது.

- சிபிசெந்தில்சுமார்

ஒரு ரன். சுப்பாரால் பதின்மூன்று, பிரதாப் சிம்மா (இவன் ஜெய்சிம்மாவின் அண்ணன்) இரண்டு. எம்.சி.சி.யைச் சரியாக என்பதுக்குத் தீர்த்துவிட்டோம்.

முன்னுமுன்னுப்பதில் ராஜுவோடு மதன் மோகன் என்ற பையனும் சேர்த்தி, நான் அவர்கள் இரண்டு பேரையும் முதலில் அனுப்பினேன். எம்.சி.சி.யிடம் நல்ல வேகப் பந்துக்காரர்கள் உண்டு. அவர்கள் ஹகீம் தரத்திலில்லை என்றாலும், எங்களைவிட மேலானவர்கள்.

ராஜு முதல் பந்திலேயே களவில் அடிவாங்கிக் கொண்டான். ஒருமாதிரி முதல் ஓவரைச் சமாளித்தான். ஆனால், இரண்டாவது ஓவரில் சுப்பாரால் பந்தில் அவனுடைய லீக்கெட் பறந்தது. அதே ஓவரில் மதன்மோகனும் மிகக் கேவலமாக அடிபட்டான். நான் எப்போதும் தம்பிய அலெக் ராஸ்கூட அடிபட்டான் போது, எவர்க்கு மிகவும் கவனவயாகிவிட்டது. ஆனால் தானும், ராமநாதனும் வெகுநேரம் ஆடினோம். ஐம்பது, அறுபது... என்பது, தொண்ணூறு, நூறு...

தூற்றிடுபத்தெட்டு!

எம்.சி.சி.க்காரர்கள் இரண்டாம் முறை ஆடி ஆரம்பித்தார்கள். நான் சுப்பாராவிடம், "இன்னொருப் போதும்ப்பா," என்றேன். அவனுடைய ஆட்டக்காரர்கள் உடனே ஒப்புக்கொண்டார்கள். மெளன்மாக எல்லாரும் வீடு நிரும்பினோம்.

அடுத்தநாள் என் கட்டுறில் ராஜுவரவில்லை. சுப்பாரால் கோஷ்டியில் இரண்டு பேர் வரவில்லை. இருப்பவர்களை வைத்து ஆடினோம். இந்தமுறையும் அவர்கள் சொல்லி வைத்தாற்போல் முதல் இன்விங்ஸ் என்பதுக்கே அடிபட்டார்கள். முப்பத்திரண்டு எடுத்தால் போதுமானது.

இந்தமுறை நான் முதலிலேயே ஆடப்

பொலப்போது வாரும் வாய் பேசவில்லை. அந்த இரு நான் எம்.சி.சி. மாடீச், நான் ஓரண்டு காலம் செய்ப முடியாததைப் பூர்த்தி செய்துவிட்டது. இனிமேல் முணு முணுப்புடன் இருக்காது.

இந்த முறையும் அவைத் தான் முதலி வேயே அடி ஆகிவிட்டான். எங்கள் கோஷ்டியிலேயே மிகவும் சிறுவனான ஸ்ரீராம் தாநியமாக ஆடினான். தாங்கள் இருவருமாக முப்பதுக்கு வந்துவிட்டோம்.

அப்போது எம்.சி.சி.வின் அரட்டை வாய் ராஜ்ஜித் போட்ட பந்து என் மட்டைவில் பட்டுப் பின்னும் போயிற்று.



எங்கள் கோஷ்டியில் அது சர்வ சகஜம். ஆனால் எனக்கு கப்பாராய் பின்னால் நின்றுருந்தது தெரியாது. அவன் பிடித்து விட்டான். அந்தையும் நான் பார்த்ததில்லை. நான் அடுத்த பந்துக்காக நின்று கொண்டிருந்தேன். ராஜ்ஜித் அவ்விடத்திலிருந்து சிறிதூக் கொண்டிருந்தான்.

"என்ன?"

"தீ அடிட்ட..."

"எப்படி?"

"பின்னால் பார்."

பின்னால் கப்பாராயும் சிறிதூக் கொண்டிருந்தான்.

"தீ அடிட்டப்பா," என்றான். "எப்படி?"

"தான் காடீச் பிடிச்சேம்பா,"

"தான் எங்கே காடீச் கொடுத்தேன்?"

"எல்லிப்பேல."

எங்கள் அளவில் எல்லிப்பில் பிடிபட்டு அடிட்டாவது அதுவே முதல்முறை.

"கம்மா போ. இன்னும் இரண்டு ஓட்டத்தானே," என்று கப்பாராய் சொன்னான்.

அந்த இரண்டு ஓட்டங்களுக்குள், இவ் வொருவன் அடிபட்ட நாய்கள் ஜெயித்தோம் என்றாலும், அந்தத் திணைத் தலைவர் எல்லா உற் சாகத்தையும் அடித்துவிட்டது.

எம்.சி.சி.க்காரர்கள் முகத்தில் சயாட வில்லை. கப்பாராய் ஒருவன்தான் என் தைத் தட்டிக்கொடுத்தது, "தான் சொல்

**நான் கப்பாராவைத் தோற்கடித்திருக்கலாம். ஆனால் இன்னும் என்வரை ஜெயித்தவன் இவன்தான்.**

வெல? உன்னது தல்ல கம்பப்பா" என்றான். நான் 'சரி', 'ஆம்' என்று சொல்ல வில்லை.

அந்த மாடீச்சுக்குப் பிறகு நாய்கள் வாகுமே சிகிச்சை விளையாடவில்லை. ரஜாக்காரர்கள் எங்கள் எம்தானங்கள் அனைத்தையும் கைப்பற்றிக் கொண்டார்கள். சில மாதங்களுடன்! ஆனால் அதற்குள் எல்லா கோஷ்டிகளும் கலைத்துவிட்டன.

தான் கப்பாராவைத் தோற்கடித்திருக் கலாம். ஆனால் என் ஒருவனான எல்லிப்பில் காடீச் பிடித்து அடிட்டாக்கிவிட்டான். இது தட்டி அதுபது ஆண்டுகள் ஆகின்றன. ஆனால் இன்னும் என்வரை ஜெயித்தவன் கப்பாராவ்தான்!

**பிள்ளையார் மட்டுமில்லை!**  
சீவிவாஸ பெருமான், திருஷ்ணர்,  
முருகன் என்று நம்மூர்  
தெய்வங்களுள்லாம். 44 சென்ட் தபால்  
தலையாக (ஒரு சாதாரண  
கவருக்குரியது) அமெரிக்காவில்  
இப்போது கிடைக்கிறது.

மிக வேகமாக அதிகரித்துவரும்  
இ.மெலில், குறைந்த கட்டணத்தில்  
கூரியர் சேவை. இவற்றால் தபால்  
அனுப்புபவர்கள் குறைத்துக்கொண்டே  
வருகிறார்கள் என்பதால் அமெரிக்க  
அஞ்சல்துறை நங்கள் சேவையைப்

வாங்கிப்போகிறார்கள். இரவு  
திறத்திருக்கும் தபால் திவைபம்,  
ஆங்காங்கே ஸ்டாம்ப்புகள் விற்கும்  
மிஷின்கள், அஞ்சல் துறையால்  
அங்கீகரிக்கப்பட்ட கடைகள் என  
படிப்படியாகப் பல மாற்றங்கள்.

ஸ்டாம்ப் வாங்க தபால் திவைபம்  
போக வேண்டாம்; நமக்கு வேண்டிய  
தபால்தலைகளை ஆர்டர் செய்தால் விடு  
நேடி வருகிறது. அதைவிட அழகான  
வசதி. தேர்ந்தெடுத்த நம்  
குடும்பத்தினரின் படத்தை கம்ப்யூட்டரில்  
அவர்கள் இணையதளத்தில் அப்போட்  
செய்தால், அனுப்பிய படங்களை  
ஸ்டாம்ப் ஆகச் செய்து தருகின்றன  
அங்கீகரிக்கப்பட்ட கம்பெனிகள். இந்த  
ஸ்டாம்ப்களை போஸ்ட் ஆபீஸ்களில்  
வாங்கிய ஸ்டாம்ப்களைப் போடும்

பயன்படுத்தலாம். பண்டிகை  
காலங்களில் குடும்ப  
சீபோட்டோ, திருமண  
அழைப்புக்கு மனமக்கள்,  
பிறத்தநாள் அழைப்புக்குக்  
குழந்தைகளின் படம் என  
இந்த ஸ்டாம்ப்புகள்  
இப்போது

பிரபலமாகிவிட்டன.

ஆறு ஆண்டுகளுக்கு  
முன்பே தபால்  
திறப்புக்கான  
இதுபோல ஸ்டாம்ப்  
தயாரித்து விற்க

அனுமதித்திருக்கிறார்கள் என்றாலும்,  
இதை முதலில் பெரிஞ்சாடி  
அட்லாண்டாவில் உள்ள இத்தியர்  
ஒருவருக்குச் சொந்தமான  
கம்பெனிதான். அவர்கள்  
வெளியிட்டிருக்கும் இத்துக் கடவுள் பட  
ஸ்டாம்ப்புகள், இப்போது அமெரிக்க  
வாழ் இந்நியர்களிடையே மிகவும்  
பிரபலம்

- ரமணன்



பிரபலமாகக் கூடிய நடவடிக்கைகள்  
எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. நிறிய  
நகரங்களில் கூறில் வரும் தபால்காரர்  
வந்த தபாலாகக் கொடுத்துவிட்டு  
நம்மிடம் வதாவது இருந்தால்



# அழகியே குழந்தை

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும்  
உயிர் கொடுக்கும் மனம்  
மிகவும் உயர்ந்தது என்பது உண்மை.

மிகவும் உயர்ந்த  
மனம் கொண்ட  
குழந்தைகள்.

உயர்ந்த குழந்தை  
குழந்தைகள்  
குழந்தைகள்.

மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள்.

மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள்.

மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள்.  
மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள்.

குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த.

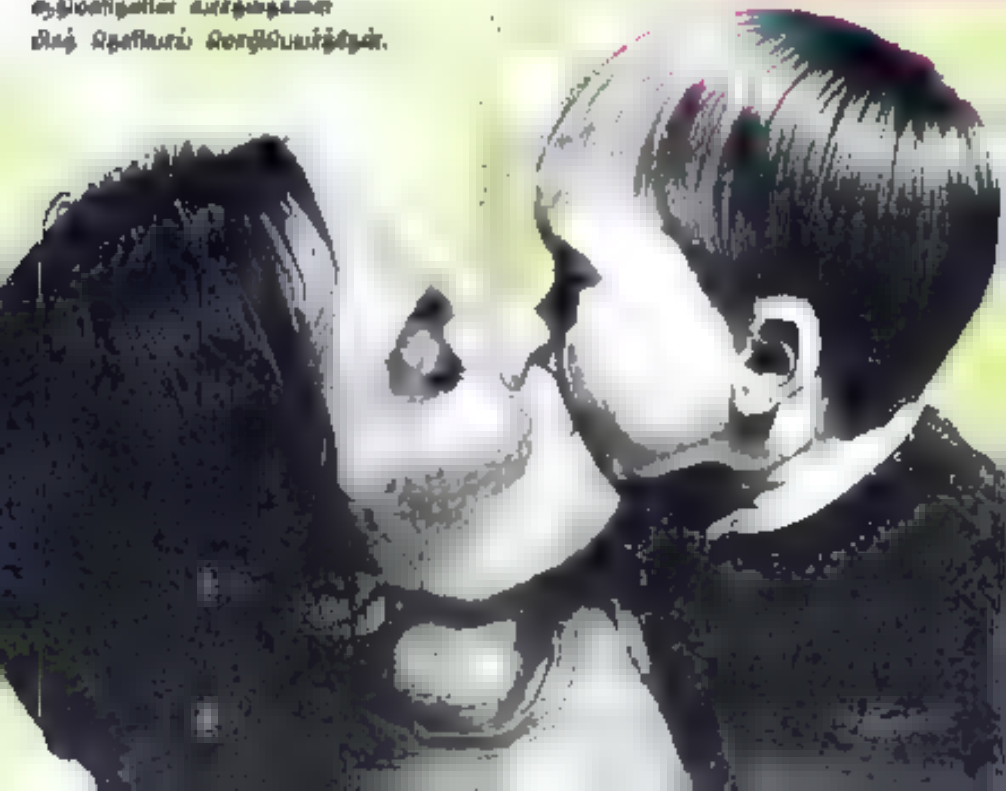
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த.

குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த.

குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த.

குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த  
குழந்தைகள் மிகவும் உயர்ந்த.

அபிமானி



**'காந்தலாவது... கத்திரிக்காயாவது'** என் பது நாம் சாதாரணமாகக் கேட்கும், காதலை இழிவுபடுத்தும் ஒரு வாசகம். ஆனால், கடந்த சில மாதங்களாகக் கத்திரிக்காயை காதலிப்பவர்கள் தேசம் முழுவதும் பொங்கி எழுந்திருக்கிறார்கள். கேரளத்தில் மாறாசிக்குளம் என்ற சிவன்குன்று கிராமத்திலிருந்து, பொங்

காய்தான், உலகமேலே காய் வளங்களின் மரபணு மாற்றத்தில் பிறந்த முதல் குழந்தை.

**அது என்ன BT?**

கத்திரிக்காய் பயிர் வளரும்பொழுதே அதில் ஒரு பாக்டீரியாவும் வளருகிறது.

# பீதியைக் கிளப்பும் 'BT'

கரூருவில் வாய்பாக்கவரை தேசத்தில் பல இடங்களில் 'கத்திரிக்காய் விழாக்கள்', குறும்பட வெளியீடு என பெரிய விசேஷங்கள், களவழர்கள் பங்கேற்கின்றனர்.

**என்ன அப்படி கத்திரிக்காய் மீது திடீர்க் காதல்?**

கடந்த சில ஆண்டு களாகப் போய்க் கொண்டு வந்த மரபணுக்களின் உரு மாற்ற முறையில் உருவாக் கப்பட்டுள்ளது ஒரு புதிய வகை கத்திரிக் காய். இதைப் பயிரிட அனுமதி அளிக்கப் பட்டிருப்பதுதான் 'கலவர' நிலவரத்துக்குக் காரணம். ■ ('Reclicha bhayangalank') கத்திரிக் காய் என அழைக்கப்படும் இந்த வகை கத்திரிக்

உழைப்பவர்



# இது காரியம் சிறு துறையானவை உருவாக்கு 'கலவர' கத்திரிக்காய்!

வாதோடு காவலு முழு அளவில் வளரவிடாமல் செய்ந்துகொண்டு. இதைத் தடுக்க பலமுறை பூச்சிக் கொல்லி மருந்திட வேண்டும். விதைகளில் மரபணு மாற்றம் செய்யும்போது, இந்த நுண்ணுயிரின் இயல்பான தயாரிக்கப்படும் விதைகளை எ. இ. இந்த விதைகளிலிருந்து விவளையும் பயிரிடுவதற்கு மருந்திடுவதே நேரவெலியல்லவா. காரியமேயே பூச்சிமருந்து இயல்பாக இருக்கும். காய்கள் பூச்சியில்லாமல் பெரிய அளவில் இருக்கும். ஒவ்வொரு விதைக்கும் அதிக மருந்து கொடுப்பதால் பயிரிட குறைவான இடமிருந்தால் போதும். விவளையிடுதலுள்ள இடத்தில் வேறு பயிரிடலாம்.



க. அன்புமணி

குறைவான இடத்தில் நின்றுகொண்ட அளவு உயர்த்தி, குறைவான உற்பத்திச் செலவு எனப் பல வசதிகள். இதை இந்தியாவின் பரிசிடவும். இதில் எழு வளாக விதைகளைத் தயாரிக்கவும் மருந்துகளை மருந்திடுவதில் ஒரு நிறுவனம் துக்கு அனுமதி அளிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அனுமதி அளிக்கவா வசதிகள அளிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேளாண்மை அமைச்சர்தான் இந்த இயல்பும் மரபணு மாற்றியமைப்பில் உருவாகும் தயாரிப்புக்கு ஒப்பந்தம் வழங்கும் உயரியட்டக் குழு. விவளைய விந்தகால நிபுணர் குழுவின் உதவியுடன் பல கட்டங் களில் இயல்புடைய பரிசோதித்த விவளைய ஒப்பந்தம் வழங்கியிருக்கிறது.

'சோதனை செய்க ஆராய்ச்சி நிறுவனங்கள் பல குறைபாடுகளைக் கட்டிக்கொண்டிருக்கின்றன. அவை செயல்படவில்லை என்ற நிலை நிறுவனம் மருந்திடுகின்றன. அவை செயல்பட வேண்டும்' என இவற்றை எவ்வளவுக் காக்கப் போகும் தன்னார்வ அமைப்புகள் குடும்பம், தயாரிப்பு நிறுவனம், 'அதை வெளியிட்டால் எவ்வளவு தயாரிப்பு குறைவின் கையாளுகையை

பொட்டியாளர்கள் அளித்து கொண்டு விடுவார்கள். அதனால் முடிவாக' என்று சொல்கிறது.

தனி மனிதனின் வள வள ஆதாரமான தன்மை உரிமைச் சட்டத்தின் வகையில் வந்தது வழக்கு தொடர்ந்தது போன்றும், அமைப்புகள் தீவிர வருவதற்குள் 'கிந்த' சோதனை செய்த நிறுவனம் களின் சிப்போட்டிகளின் மீது ஊடகங்களின் விவாதம் தொடங்கிவிட்டது. முன் வரன் அமைச்சர் அன்புமணி, பிரதமருக்கு எழுதிய கடினத்தில் 'இவ்வூம் 10 ஆண்டுகளுக்கு தமது நாட்டுக்கு வேண்டாம்' என எழுதியிருக்கிறார். கீள் பீல்' என்ற சர்வதேச அமைப்பின் வெளியீட்டை விந்தகால இந்தியாவுக்கு வந்து அறிக்கையையும் அதன் இலாபம் களையும் ஆராய்ந்து, மிக முக்கிய பரிசோதனைகள் செய்யப்பட வேண்டும் என்ற பணியும், குறைபாடுகளையும் ஆராய்வுகளையும் பட்டியல் விட்டிருக்கிறார். 'இந்த நிறுவனம் கையாண்ட களின் உரைவுக்காக மரபணு மாற்றத்தில் போலம் பற்றும் போல விவாதம் தயாரித்து. அவை விவாதம் இந்த ஆபத்தினால், வழங்

**'கிண்டும் பத்து ஆண்டுகளுக்கு நமது நாட்டுக்கு வேண்டாம்!'**

திய அனுமதியை அமெரிக்க அரசு மீத்து செய்ய முடிவெடுத்திருக்கிறது. அந்த நிலையில் இந்தியாவைப் பரிசோதனைக் கூடமாகவும், இந்திய மக்களை சோதனை எலிகளாகவும் பயன்படுத்த அரசாங்கம் அனுமதிக்காது என்றே நம்புகிறேன்" என்பது இவர் பேசிட்ட குண்டு!



● உயர்நீதிமன்ற

**சோதனை** ஆராய்ச்சி முடிவுகளை நிறுவனம் முழு உரிமையாக வெளியிட, சீவனமும் எவ்விதமின்றும் உத்தரவிடுகிறது. அரசு உண்மையான நிலையை அறிய வேளாண்மை விஞ்ஞானிகள், அறிஞர்கள், அதிகாரிகள் கொண்டு மறுபரிசீலனைக்குழுவை அமைக்கிறது. இந்தக் குழுதான் இப்போது மதுராபரமீதரப் பாய்ச்சிகளுக்கு அனுமதியளித்திருக்கிறது! திரு. பி. எம். மாரக்லா உலகமறிந்த



● விஜய் சிவா (படம்)



ஒரு மரபணு இத்திய விஞ்ஞானி. இவர் ஒரு கூட்டத்தில், அனுமதியளிக்க நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டதாக குழுவின் தலைவர் தம்பிடம் தனிப்பட்ட முறையில் தெரிவித்ததாகப் பேசியது, மீடிவாவுக்கு கிடைத்த அதிகப்படியான அவல்!

**"செடியில்** மருத்தடிக்க வேண்டாம், விதைகளிலேயே பூச்சிக்கொல்லி மருந்திடுகிறது என்பதால் அது விஷவிதை" என்பது சீறுகிறார்கள் இயற்கை விவசாய ஆர்வலர்கள்.

"வரும் ஆண்டுகளில் நமது காய்கறிக் கிடைக்களை அதிக நளின விவசாய முறைகளும் இம்மாதிரி விதைகளும் இல்லாமல் உயர்நீதிமன்றத்திலேயே விவசாயிகள் பூச்சிகளை எதிர்த்து சேர்க்கப்படும் விவசாயிகள் (மனித) களையப் பாதிக்காது" என்று விஞ்ஞானிகள் மாதாபுரிவார்கள்.

விதை உற்பத்தி செய்யும் அமெரிக்க நிறுவனம் விஞ்ஞானிகள் என்ற பொருளில் தங்கள் உரிமைகளை நுழைத்து இந்தியாவைக் கடிவாங்குகிறது என்பது இடது சாரிகளும் போராட்ட ஆய்வுகூறுகிறார்கள். உலகமேயே அதிகம் கத்திநிற்காய் விவசாயம் தாடுகளில் (2000 வாகனங்கள்) மூன்றாண்டு இந்தியாவின், பி. வெற்றி பெற்றதும், எளிதில் உலக மார்க்கெட்டைக் கைப்பற்றி விட்டதும் என்பதால் இந்தியாவைக் குறிவைக்கிறார்கள் என்பது இடதுசாரிகளின் வாத்தம்!

**விவசாய** விவசாயத்திலிருந்து அரசியலாகிக் கொண்டிருப்பது மத உணர்ந்த மத்திய அரசு, நினைவாக மேலும் மேல





**சென்னை மனநல  
மருத்துவர்கள் எந்தெந்த  
வப்படி விஷ பண்ணிட்டார்கள்?**

**நீங்க நல்லாயிருக்கீங்க...  
நான் வப்படியிருக்கேன்?**

**'வாடி'**

மாமி விடாமலிருக்க நடவடிக்கைகளைத் தொடங்கியிருக்கிறது. மாநிலங்களில் கருத்து கேட்கும் கூட்டங்கள் நடத்தி மக்கள் கருத்தை அறிந்த பின்னர்தான் முடிவெடுப்போம் என அமைச்சர் ஜெயராம் ரமேஷ் அறிவித்திருக்கிறார். தாமே பங்கேற்கப் போவதாக அவர் அறிவித்த மாநிலக் கூட்டங்களின் பட்டியலில் தமிழ்நாடு மின் ஸ்ரீங்க (காரணம் அரசியல்!) கொல்கத்தா வில் நடந்த முதல் கூட்டத்தில், அமைச்சர் கடும் எதிர்ப்பைச் சந்திக்க வேண்டியிருந்தது. இதற்கிடையே சில மாநிலங்கள் இந்தத் திட்டத்தை ஆதரிக்கவில்லை.

இந்நிலையில் பாதுகாப்பான உணவுக்கான 'லேஃப் டீபுட் அக்ஷன்ஸ்' என்ற கூட்டமைப்பு, சத்திரிக்காவின் அறிமுகத்தை எதிர்த்து ஒரு பேரணியை சென்னை கடற்கரையில் நடத்தியது. அதில் பங்கேற்றவர்கள் இந்த யானைக் காய்களை ஏற்க மாட்டோம் என உறுதிமொழி எடுத்துக்கொண்டனர்.

பேரணியில் பங்கு பெற்ற பலரில், கந்தாலக இனசக் கலைஞர் விஜய் சிவா ஏன் ஒருவர். நீங்கள் வப்படி இங்கே எனக் கேட்ட போது, "என் சார் சங்கீதக்காரர் களுக்கு சமூக உணர்வில்லை என்று நினைத்து விட்டீர்களா" மரபவழியை மாற்றியமைப்பது என்பது இயற்கையில் அமைப்பை எதிர்த்துப் போரிடுவதைப் போன்றது. நாம் இயற்கையோடு



இசைத்து வாழ அடுத்த தலைமுறைக்குச் சொல்லித் தர வேண்டும்" என்றார்.

இந்த சத்திரிக்காய் மறுப்பு இயக்கத்தில் ஒரு தீவிர உறுப்பினரான தடினாக, இயக்குதல் ரேவதி வீடம் கேட்டபோது...

"புள்ளி யாழிர் இது ஒட்டாட மிருத்தாய் அதிக மருந்தடிக்காத நல்ல வகை காய் என்று சொல்லி வளர்க்கப் பட்டவன் நான். இந்தச் சத்திரிக்காயை பூச்சி சாப்பிட முடியாத அளவில் மருந்து சேர்க்கப்பட்டிருக்குமென்றால், நாம் வப்படி சாப்பிட முடியுமா?"

இந்திய வேளாண் விஞ்ஞானி டாக்டர் கவாமிநாதன் சொன்னதில், "முதலில் பரிசோதனைகள் கத்திரிமராக இயங்கும் அமைப்பினால் செய்யப்பட வில்லை. விதைத் தயாரிப்பு நிறுவனங் களும், பறிவிட்டுப் பார்த்தவர்களும் செய்த சோதனை முடிவுகளை ஏற்பது

**ரஷா  
புத்தகம் -  
காதல் காதல் கொருக்க...  
தேவலர் கெடலர்  
வெறையுள் விடறவையப்பிடுக்கு  
பாஞ்சப்போகி காதல்!**

**முத்து குளந்த,**



ஆபத்தான விளைவிக்கும். மேலும் இந்தப் பதிலை ஏற்கெனவே பல மாற்றுப் பதில்கள் விளையும் நிலைத் தில் அதிமுடிப்படுத்த அனுமதிக்கக்கூடாது" என உறுதியாகச் சொல்கிறார்.

**இயற்கை வேளாண்** விஞ்ஞானியும் இந்திய இயற்கை உறவர் இயக்கத்தின் தலைவருமான நம்மாழ்வார் கூறுகையில், "இந்த விளைவில் இருக்கும் பூச்சிமருந்தாய் மணுஷங்க சாகமாட்டாங்கன்னு சொல்லிக்கிட்டிருக்காங்க. அது எங்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் நமளாவட்டத்தில் இது சந்ததியை விஞ்ஞானியும் சந்திக் குறைவு போன்ற பல விபரீத விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

இந்தக் கத்திரிக்காய் நமது வேளாண்மன் கத்திரிக்காய், நாகப்பட்டினம் கத்திரிக்காய்களையிட ஏற்ற வகையில் தய்யது என்று தகவல் அறியும் சட்டத்தின் கீழ் நாய்க் கேட்ட தற்கு. இன்னும் சேதனை செய்யவில்லை என்று பதில் அனுப்பி விடுகிறார்கள். அப்படிவனா சேதனை செய்யாத காரணத்தாலே அவசர அவசர



**‘கத்திரிக்காயின் குரம்பித்திருக்கும் அபாயம் மாற்றக் குறுக்கிடு கையிடும் அரிசி வளர வளரும் குறுக்கிடு’**

மாகக் கொண்டுவரப் பார்த்துக் கொங்கா" என்று சிறுசிறார்.

**சூழல் ஆர்வவரான நடினை** ரோகிணி சொல்வதில், "ஆவத்திரியாவில் இதைப் பயன்படுத்துவதாய் மிகப் பெரிய ஆபத்துகள் விளைத்திருப்பதால், அனேகமாக எல்லா ஐரோப்பிய நாடுகளும் தடைசெய்திருக்கும் விஷயம் இந்த கத்திரிக்காயில் ஆரம்பித்திருக்கும் மரபணு மாற்றக் குறுக்கிடு மற்ற வகைகளுக்குப் பரவி கடைசியில் அரிசி வளர போகும் ஆபத்திருக்கிறது" என்றார்.

**கோள முதல்வர்** அனுமதியில்லை என அறிவித்துவிட்டார். கந்தாடக மாநிலமும் அனுமதி மறுத்துவிட்டது. வங்காளம், ஆந்திரா, ஒரிசா மாநிலங்கள் கடுமையான எதிர்ப்பு விளம்பியிருக்கிறது. தமிழகத்தில் பரிசோதனைகளின் முடிவு வரும்வரை பதிலிட அனுமதியில்லை என அரசு அறிவித்திருக்கிறது!



தீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உலகமும் மிகவுக்கும் எங்கள்வளத்தில் நெறல்த் ஸ்டோர் இரு. ஸமஸ்க்யூசில் வத்த 30 ஆண்டுகளாக மிகப் பிரபலமான விளங்குவது கருப்பையா பாய்ட்டிக் அண்ட் ஹெல்த் ஸ்டோர் நோயாளிகள் தலலான மனத்தில் கொண்டு, ஐந்தாண்டுகளுக்கு முன்னால், கருப்பையா டயபட்டிக் அண்டு ஹெல்த் ஸ்டோர் துவங்கப்பட்டது. அதன் திர்வலி மூத்தலாமணர் சந்தித்தபேறு...

டயபலஸ்காரர்களுக்காகப் பிரத்யேகக் கடைதைய சென்னையில் தாங்கள் மட்டுமே தடத்திவருகிறோம். எங்கள் முயற்சிக்கு மிக நல்ல வரவேற்பும் இருக்கிறது.

டயபட்டிஸ் நோயாளிகளுக்கு அவசியமான அலோபதி மருந்துகள், பிரபல ஆயுர்வேத மருந்து, இங்கலின், பிஸட் மானிட்டரிங் மெஷின், நெபுலைசர் (Nebulizer), உடற்பயிற்சி மூலம் செலவாகும் கலோரிதையக் கணக்கிட்டுச் சொல்லும் பெடோ மீட்டர் போன்ற உபகரணங்களும் இங்கே விற்பனை செய்கிறோம். தீரிழிவு நோயாளிகளுக்கென்று சிக்சட்டிகள், இனியுபயகககள்,

## கருப்பையா டயபட்டிக் ஹெல்த் ஸ்டோர்

துலிஸ் வகைகளும் உண்டு. உத்தாட்டு மற்றும் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட இலாபுக்கு நல்லவரவேற்பு உள்ளது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான ஸ்பெஷல் எம்.சி.ஆர், எம்.சி.பி. சக செருப்புகள், சாகஸ் மற்றும் கால் பாதுகாப்புக்குத் தேனவயான பொருட்கள், உடல்நலம் குறித்த புத்தகங்கள், சிபுக்கள் கிற்பனை செய்கிறோம்.

எங்கள் வரடிக்கையாளர்களின் தலலில் எங்களுக்கு அக்கறை உண்டு. அவர்கள் ஒருமுறை ஐம்பது ரூபாய் கட்டி எங்கனிடம் பறிவு செய்துகொண்டால், மருத்துவனுக்குச் சிறப்பு சலுகைகள்.

தீரிழிவு குறித்த கையேடுகள், புத்தகங்கள்

அனுப்பி ஸலப்பது என்று பக்

பலங்கனையும் பெற

லாம்.

ஒவ்வொரு ஆண்டு ம் எங்கனது ஆண்டு விழாவான செப்டம்பர் மாதமும் உலக தீரிழிவு தினமான நவம்பர் மாத மும், ஒன்று முதல் 15ஆம் தேதிவரை வளவுக்கையாளர்களுக்கு சிறப்புச் சலுகைகள் வழங்குகிறோம்.



மேலும் விவரங்களுக்கு :

கருப்பையா டயபட்டிக் அண்டு ஹெல்த் ஸ்டோர், சென்னை.  
மேன் : 044 - 4210 2939, செல்: 9940091539 email : kdh\_04@rediffmail.com

**‘பேசிய வாய்தனைப் பெருவேல் கங்க  
முப்பத்திருபல் முனைவேல் கங்க..’**

என்று சாமிக்கிட்ட பாட்டால் வேண்டும்படி முக்கியத்துவ  
மான பற்கள் பேச்சுக்கு மட்டுமல்ல; பேஷான ஆரோக்கியத்  
துக்கும் ஆதாரம்! ‘உணவு வரும் பின்னே; மணிபோல  
வரும் முன்னே’-ஐ சொல்வதுபோல நெறவத் ரிப்போர்ட்டை  
பார்த்து பஸ்ஸுதான் முதல் சொல்லுமாம்.. அது எப்படி?  
அவ்வளவு பிரதானமான பற்களை பத்தி, காப்பது எப்படி என்று  
பல் மருத்துவன் தெய்வகிருஷ்ணாமிடம் கேட்டேன்..

பல் மருத்துவன் தெய்வகிருஷ்ணாமிடம் கேட்டேன்..



“ஒவ்வொரு முறை உணவு உண்ட பிறகும் பற்களைக்  
கட்டாயம் துலக்க வேண்டும். காலையில் சாப்பிட்டவுடன் ஒருமுறை, பின் மதியில்  
உணவு உண்டபின், அடுத்தது மாலை வேளையில் நிறுவுகாடி எடுத்துக்கொண்ட பிறகு.  
அதற்குப் பிறகு இரவு உணவு உண்டுவிட்டுப் படுக்கப் போவதற்கு முன் என இப்படி  
நாள்தோறும் வேளாறுகளாகப் பிரித்து கொண்டு பல் துலக்கிவிட்டால்  
போதும். பல்லின் எந்தவிதமான தொந்தரவும்  
அராபோவராது.



குழந்தைகளுக்குப் பல் ஆரோக்கியம்  
என்பது அவர்கள் கருவில் இருக்கும் போதே  
துவங்கி விடுகிறது. குழந்தை வயிற்றில்  
இருக்கும்போதே அந்தக் கர்ப்பத்ததைத்  
காய்கி நிற்கும் அம்மாக்கள் கட்டாயம்  
காய்சியம் எத்து அதிகம் உள்ள உணவு  
வகைகளாகச் சாப்பிட்டு வந்தால், நிறக்கப்  
போகும் குழந்தைக்கு நிச்சயம் ஆரோக்கிய  
மான பற்கள் முளைக்கும்.

பற்களில் முதல் எலிசி சாக்லெட்டு  
கள்தான். ஒரு குழந்தை தனது பந்தா  
வது வயதை எட்டும்வரை சாக்  
லெட்டுக்கு நேர சொல்லுங்க!  
அமும் குழந்தையைக் சமாதானப்  
படுத்தலாமனு எக்ஸெட் கொடுத்து  
பல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்  
துடக் கூடாது.

**வெறுஸ்த்**



பிறத்ததிலிருந்து ஒரு வயதை எட்டும் வரையிலும் குழந்தை தூக்கத்தில் பால் குடிக்கும். இந்தப் பால் அப்படியே பற்களில் தங்கி வாயில் ஆயிரக்கணக்கான பாக்கிரியர்கள் விடுகிறவன வரை எதுவாகி விடும். இதைத்தான் 'baby bottle syndrome' எனச் சொல்லுவோம். எனவே ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தைகள் பால் குடித்து முடித்த உடனேயே தாய்மாரின் தங்கையு கத்தமான, நகங்கள் எதுவும் இல்லாத எககளை கொண்டு குழந்தைவின் தாக்கிவ் ஒட்டி கொண்டுள்ள பானை வழித்து எடுத்து விட வேண்டும். பாலில் இருக்கும் சர்க்கரை, பாக்கிரியாக்களுக்குத் தீசரி யாகி விடும். எனவே பற்களில் பால் தீண்ட நேரம் படியாமல் பார்த்துக் கொண் டுபதே பற்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு முதல் படி."

பற்களைப் பார்த்தே ஒருவருக்கு உடனில் ஏதாவது கோளாறு இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியுமா?

"தீசையும் சொல்ல முடியும். சர்க்கரை நோய் உண்மையர்களின் பற்களைப் பார்த்தால் அவர்களது எலுகள் சொதசொதவெண் இருக்கும். புற்றுநோய் உண்மையர்களின் வானையப் பார்த்தால் அவர்களது எலுகள் அதிகப்படியான சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய osteoporosis நிலையில் அவர்களது பற்களின் எலும்புகள் றொம்

பலவ சக்தி இழந்து காணப்படும். ப்ளட் பிரெஸ்சுக்காக ஒருவர் உட்கொள்ளும் மருத்து அவருக்கு ஒத்துக் கொண்ணவில்லை என்றாலும், அதையும் அவர்களது பற்களைப் பார்த்தே கண்டுபிடித்துவிடலாம். என்கால், மூட்டு வலி என்பதுகூட சில சமயம் சொந்தைப் பற்களால் ஏற்படுவது உண்டு. முகம் என்பது மனம் காட்டும் கண்ணாடி என்பதைப்போல, பற்கள் ஒருவரது ஆரோக்கியத்தைக் காட்டும் கண்ணாடி. பற்களில் ஆரோக்கியம் உங்கள் கைகளில்தான்."

"ஆயிவ் புக்ஸிவ் (08 புலிங்) என்ற ஒரு முறைப்படி வரையை என்னைப் கொண்டு கொப்பளிப்பது பற்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பவப்படுத்துமா?"

"இதுவரை அறிவியல்பூர்வமாக அப்படி எத்தவீதமான ஆகாரமும் இல்லை. வினைய குறைவு என்றாலும், பிரஷ் கொண்டு பல் துவக்கும் முறை பல்லைக் கத்தமாகவும், எத்தாகவும் வைத்து கொள்ளப் போதுமே" என்கிறார் டாக்டர் ஜெய கிருஷ்ணா.

- நசிகரி சம்பத்துமன்

**பற்கள் ஒருவருடைய ஆரோக்கியத்தைக் காட்டும் கண்ணாடி**



**மிர்ரர்!**

**பராவர -** ரொம்ப அழகான திருதாம் இது. **பர -** அபர - பராவர - என்ஹி மூன்று நிலைகளாக ஸ்ரீ லலிதாம்பிகையே இருக்கிறாள். **பர -** என்றால் என்ன...? சித்தாந்தப்படி 'பர' என்ஹி தாமத்துக்கு னவரி அல்லது எதிரியாக இருக்கக்கூடிய தன்மை என்று பொருள். பரம்பொருளைப் புரிந்துகொள்ளாமல் இருக்கக்கூடிய எதிர்த்தன்மை இருக்கிறதே. அதற்கு னவரி என்று பெயர். பரம்பொருளுடன் அணுக்கமாக இல்லாமல் தனி - விவகி இருக்கக்கூடிய தன்மை. இந்த பர நிலைக்கு, னவரி நிலைக்கு எதிர்த்தன்மை எது என்றால், அபர நிலை - அதாவது பரம்பொருளைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய தன்மை. பராவர அபராவர இருக்கிற இரு நிலைகள், சிவ சமவங்கலிக் சேர்த்தும் இருக்கும்! முழுதாகவும் பரம்பொருளைப் புரிந்திருக்காது; முழுதாகப் புரியாமலும் இருக்காது. இரண்டுபெட்டானான தன்மை அது. இந்த மூன்று தன்மைகளாகவும், அவற்றில் தான் நிலை பெற்று இருக்கக்கூடியவளாகவும் அம்பிகையே இருக்கிறாள்.

கொஞ்ச நேரத்துக்கு இதுவும் இருக்கும். கொஞ்ச நேரத்துக்கு அதுவும் இருக்கும் - ஏறத்த தன்மை எந்தக் கணத்தில் இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும், அந்தத் தன்மைகள் அனைத்திலும் அம்பிகை நம்மோடு இருக்கிறாள்.

**சுத்யகூரணாந்த ரூப -** சுத்ய ஆனந்தத்தை சூரண ஆனந்தத்தை இருப்பிடமாகக் கொண்டவன்; அதற்குள் தன்னுடைய ஆவாஹனத்தைக் கொண்டவன். உண்மையான ஆனந்தம் - அது சூரணத்தின் வழியாகக் கிடைக்கக்கூடிய ஆனந்தம்தான். அதன் வடிவமாக இருப்பவன்.

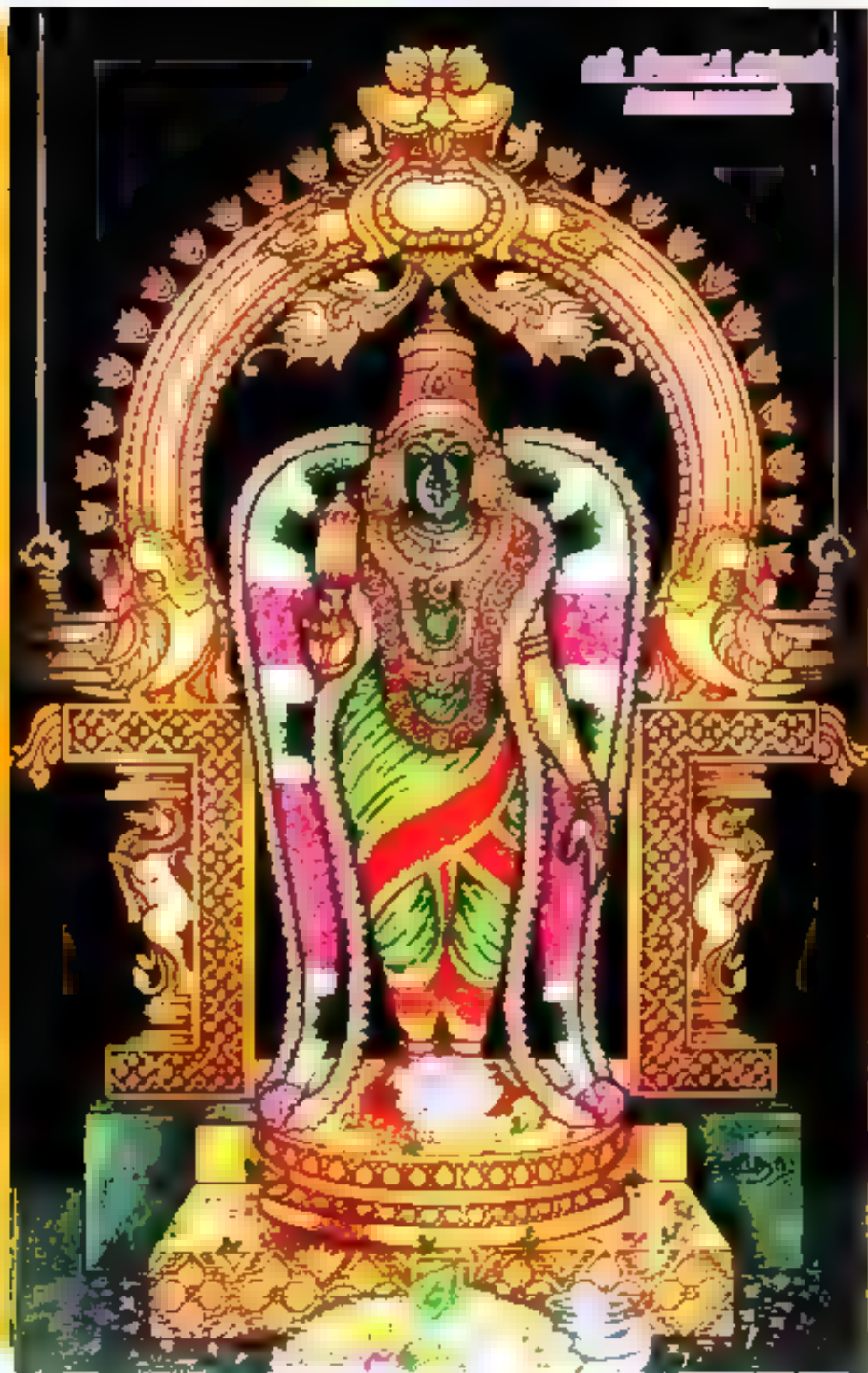
### சாதோக்கு

**சாமரஸ்ய பராவரண -** எல்லாவற்றையும் சமமாகக் கொண்டு விளாபித்திருக்கக்கூடியவன். விருப்பு - வெறுப்பு இவ்வாத தன்மை என்பது இதுதான். ஏற்கெனவே பஞ்சவிரூத்ய பராவரண என்ஹி திருதாமத்தைப் பார்த்தோம். ஐந்தொழில்களைப் புரிபவன் என்று இதற்கு அர்த்தம். அந்த ஐந்தொழில்களைப் புரிவிறபோதும் எதிலேயும் விருப்பும் கிடையாது; வெறுப்பும் கிடையாது அம்பாளுக்கு. இந்த ஐந்தைப் படைப்பது, ஐந்தைக் காப்பது, அதனை வயப்படுத்துவது, ஐந்த் குழம்புகளை நடத்துவது, தனது பக்தர்களுக்கு அருள்வது என எல்லாவற்றையும் சமமாகக் கொண்டு செய்புக்கூடியவன் சாமரஸ்ய பராவரண.

**கபர்த்தினி -** கபர்த்தி என்று வெறுக்கும் பெயர். பரமலிவனின் தர்மபதினி என்பதால் கபர்த்தினி.

**கலாமாலா -** கலைகளையே மாலையாக அணிந்தவன். கலாநாயகாவாக

**சிறியதில் சிறியவள்!**



இருக்கக்கூடியவன் ஸ்ரீ லலிதாம்பிகை என்பதை ஏற்கெனவே பார்த்தோம். கனலகனின் ஆத்யகீர்ப் பொருளும் அவனே, கனலகனால் அறங்கீர்க்கப்படுபவளும் அவனே!

**காமஜூக்** - இதற்கு அடுத்து வருவது காமஜூபிகை என்ற திருநாமம். காமஜூக் என்றால் ஆசைகளைத் தரக்கூடியவன். ஆசைகளை வசிக்கச் செய்கக்கூடியவன். இன்னொரு விதத்தினே பார்த்தால், ஆசைகளை அழிப்பச் செய்கக்கூடியவன்; அந்த ஆசைகளின் கவலையுமாகவும் இருக்கிறவன். பத்தர்களுடைய அபிவானஷனில் வடிவகொண்டு, அவர்களுக்கு அவற்றை நினைவேற்றக்கூடியவனாக; தகாத ஆசைகளினால் அவற்றை அழிக்கக்கூடியவனாக அவனே இருக்கிறான்.

### கனலயும் ரஸனயும்

**கீவாதிதி** - கனலகனின் பொக்கிஷம் காவியகலா - காவியங்களினால் பரிதி அடைபவனாக, காவியக் கனலயாகவே அவன் இருக்கிறான்.

**ரஸஜூகா** - ரஸமாக இந்த துகத்ததக் காப்பவன். அந்த ஆசையோடு, கனலபட்ச் செய்கக்கூடியவன்.

**ரஸயோதி:** ஆசையோடு பத்தர்களுக்கு அருள் செய்கக்கூடியவன்; ஆசையோடு பத்தர்களால் வழிபடப்படுகிறவன். இரண்டு விதமாகவும் இதற்குப் பொருள் கொள்ளலாம்.

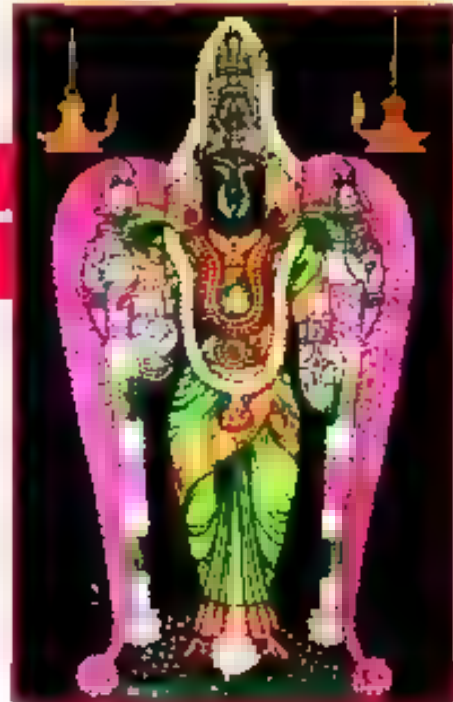
**புஷ்பா** - செழுமையானவன்.

**புராதனா** - மூத்தா என்ற திருநாமத்தை ஏற்கெனவே பார்த்தோம். வயதானவன் - மூத்தவன் என்று அதற்குப் பொருள். புராதனா என்ற திருநாமம் மிக மிகப் பழைமையானவன் என்பதைக் குறிக்கும்.

**பூஷ்யா** - பூசையால் வழிபடப் படுகிறவன்; பூஜிக்கத் தகுந்தவன்.

### தூய்மை தருபவன்

**புஷ்கரா** - தன்னுடைய அகத்தினாலேயே - கனலகனினாலேயே புண்ணியத்தைத் தரக்கூடியவன். அவனுடைய பார்வையே தம் பாவங்களைப் போக்கிலிடும். ஆசாம்பர் சொன்னதை நாம் ஏற்கெனவே அனுபவித்திருக்கிறோம். அம்பாளுடைய கண்கள் நிரிவேணி சங்கமம் என்பார். சோனையும் வழுனையும் கங்கையும் ஒன்றாகக் கலக்கக்கூடிய இடம் நிரிவேணி சங்கமம் - நாம் இந்தச் சங்கமத்திலே போய்



இறங்கி வந்தால் செய்தால் பாவங்கள் தொலையும் என்பது ஐதீகம். ஆனால், அம்பாளுடைய நேத்திரங்கள் தம் மீது பார்வையை சுடாக்கிக்கும்போது, அந்த நிரிவேணியிலும் இறங்காமலே நாம் பாவனை மகிஷிடுகிறோம். தன் உயர்நிலையினால் தமக்கும் உயர்நிலை அருள்கிறான் அம்மேக.





**பராத்பரா** - எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்தவனாக இருக்கிறான். பரா என்றால் பெரியது; உயர்ந்தது - பராத்பரா என்றால் உயர்ந்தவற்றுள் மிக உயர்ந்தது!



### கட்டுவித்து அருள்பவன்

**பாஷாந்தா** தம்முடைய கரங்களில் பாஷந்தா ஏத்தியிருப்பவன். நம்மைக் கட்டுவிக்கிற கயிறு அவனிடத்திலேதான் இருக்கிறது.

இதற்கு இன்னொரு விதமாகவும் பொருள் சொல்லலாம்: ஒரு கையில் பாஷாந்தா இன்னொரு கையில் அங்குசமும்

**கலைகளின் ஆத்மிகப் பொருளும் அவனே,**

**கலைகளால் அலங்கரிக்கப்படுவதும் அவனே.**

**பரஞ்ஜோதி** - எல்லாவற்றுக்கும் மேலான, பிரகாசமான, ஒளியாக விளங்கக்கூடியவன் **பரஞ்ஜோதி**.

**பரத்தாம** - மஹாவீரனுக்குப் பரத்தாமன் என்று ஒரு பெயர் உண்டு. அம்பாளுக்கு **பரத்தாம**: என்ற திருநாமம். எல்லாவற்றுக்கும் மேலான திசையைக் கொண்டவர் என்று பொருள்.

**பரமாணு** - மிக நுட்பமாக - சிறியதாக இருக்கக்கூடியவன். அணு என்பதே சிறியது! ஒன்று பரமாணுக்கள் சேர்த்தால் ஒர் அணு. **பரமாணு** என்கிற திருநாமம். அம் மிகை எல்லாவற்றிலும் அநிநுட்பமாக இருக்கக்கூடியவன் என்பதை உணர்த்துகிறது. பெரியதற்கெல்லாம் பெரியவனாக - மிகப் பெரியவனாகவும் அவனே விளங்குகிறான். சிறியதற்குள் சிறியதாகவும் துலங்குகிறான். இரு எதிர் திசைகளிலும் நின்று அவற்றை விளங்கச் செய்கிறான்.

ஏத்தியிருக்கிறான் அம்பான். நம்மிடத்திலேயே அவன் பாசம் வைத்திருக்கிறான்; அவனிடத்தில் நாம் கட்டுப்பட்டால், தமது உலகியல் பாசம் வெட்டுப்படும்.

வாழ்வார் பாடுவாரே, 'பற்றுக் பற்றற்றான் பற்றினை...' என்று... அதே நிலைத்தான். இங்கே நாம் பற்றை விட வேண்டுமானால், வேறு இடத்தில் - அதாவது அம்பிகளின் இடத்தில் பற்றை வைக்க வேண்டும்; பாஷந்தா வைக்க வேண்டும். அவன் கரங்களில் இருக்கிற பாசம் அவன் பேரிலே நமக்கொரு மோசத்தை ஏற்படுத்துகிறது; அவனிடத்தில் கட்டுவிக்கிறது.

**பாஷாந்தரி** - வெவ்வேறு ஆசைகளை அறித்து நம்மை அவனிடத்தில் ஈடுபடுத்தச் செய்கக்கூடியவன்.

(வரும்)

மார்ச் 21, 2010 71



என். நெடுமங்குடிகள்



# 'திண்ணதோள்' மல்லர்கள்!

தட்டு மலத்த கம்பத்தில் விழுவிற்பென்று ஏழுவிரை அந்தச் சிறுவன். ஏறியவன் ஏறே! மல்லுக்கும் கத்திக்குப்பது போல அதன் உச்சியில் காய்களை காண்பி திற்பிரான். படக் கொன்று ஒரு காலைத் தூக்குகிறான். பரிவொன்றிதது நமக்கு! பட பட வென்று வானத்து தெளிந்து கம்பத்திலேயே பல ஆசனக் காணச் செய்துவிட்டுக் கீழே திறங்குகிறான். நம் திறந்த வாய் திரைப் திணைக்கு வந்து கொண்டு கோட சில தெருகன் ஆகின...

என்ன லார் இது?

"இதுதான் கம்பத்தின் பாரம்பரிய விளைவாட்டான மல்லுக்கம்பம். இது எவ்வளவு கோடா திணைமை இன்னலக்கு வந்துடுச்சு" எங்கிறார் துடித்தாடு மல்கார் கம்பக் கூட்டளமப் பின் செயலாளர் என். நெடுமங்குடிகள்.

"வட்டிப்பன்ற உறுதிகொண்ட இளைஞர்களைத் தாரும் கள். இந்தியாவை வலிமைமாக்கிக் காட்டுகிறேன்" என்று விரே காணத்தர் சொன்னார். அந்த மாதிரி இளைஞர்கள் எப்படித் திடைப்பாங்கன்னு யோசிப்போதுதான் நம்ம பாரம்பரிய விளைவாட்டுகளைத் தேடிப் போகிறதும்க்கற எண் ணம் வந்தது. அப்போதான் இந்தியா முழு வதும் பரவியிருக்கற இந்த மல்லர் கம்பப் பரிதிரிகள் பற்றித் தெரிஞ்சுக் கிட்டோம்."

அது என்ன மல்லர் கம்பம்.

புரியற மாதிரி சொல்லுங்க?

"சிணம்புப் பரிதிரி மாதிரிதாங்க. ஆனா ஒரே ஒரு



வம்பு கத்திகள் சிலம்பு;  
வம்பைச் சுத்தி கத்திகள்  
மல்லிகம்பம்!



வித்தியாசம். சிலம்புல மனுஷங்க நின்று கம்பைச் சுத்திச் சுழற்றிப் பயிற்சி செய்வாங்க. இதுல கம்பம் அப்படியே இருக்கும். மனுஷங்க சுத்திச் சுழன்று பயிற்சி எடுப்பாங்க."

**என்ன மாநிரி பயிற்சிகள்?**

"நட்டு வைச்சப்பட்டுள்ள உயரமான கம்பத்துல ஒத்திச் செய்யற பயிற்சிகள், கம்பத்தைக் கயிற்றுல கட்டித் தொங்க விட்டுச் செய்யற தொங்கு கம்பம், வெலும் கயிற்றுல மட்டும் செய்யற கயிறு லிளை யாட்டு இப்படி நிறைய இருக்குது."

**இந்தப் பயிற்சியினால என்ன பலம்?**

"எல்லா இப்படிச் கேட்டுட்டங்க... இந்தப் பயிற்சி எடுத்துக்கறவங்க டாக்டர்கிட்டேயே போக வேண்டாம். இந்தப் பயிற்சியில எல்லா நரம்புகளுக்கும் வேலை இருக்கும். மவன், எண்ணம், சித்தனா, செயல்பாடுகள் ஒருங்கிணைத்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். இதுவாய் சித்தனாவு இயல்பாகவே ஒருமுசுப்படும். உடலுக்கு ரிலாக்ஸேஷன் கிடைக்குது. நூபாக சக்தி அதிகமாகுது. எங்கிட்ட பயிற்சி எடுத்துக்கற குழந்தைங்க, ஸ்போர்ட்ஸ், படிப்பு எல்லாத்துவோரும் ஃபர்ஸ்ட்டா வந்தாங்க."

**சத்தனை வயதிலிருந்து பயிற்சி எடுத்துக்கலாம்?**

"உந்து வயதிலிருந்து, ஆண், பெண், வயசானவர்களாலு வேறுபாடே இல்லாம சுத்துக்கலாம்."

**பயிற்சிக்கு கட்டணம்...?**

"நம்ம பாரம்பரியக் கலையை எல்லாருக்கும் கொண்டு சேர்க்கணும்ங்கற எண்ணத்துல இதுவரைக்கும் கட்டணம் எல்லாம் திரையனிக்கலை. அதனால தாலேர என்னாலோ இதுல ரொம்பப் பேர், முழுமையா ஆர்வம் காட்டறதில்லை."

**இதைப் பரவலாக்க உங்க முயற்சிகள் என்ன?**

"எங்கிட்ட பயிற்சி பெற்றவங்க மூலம் தமிழ் நாட்டில சில இடங்களில பயிற்சி கொடுக்கறோம். 'ஸ்கூல் கெம்ஸ் ஃபெடரேஷன் ஆஃப் இந்தியா' லிடம், இந்தியா முழுதும் உள்ள பள்ளிகளில இதைச் சொல்லித் தர அனுமதி வாங்கியிருக்கோம். ஆனால் தமிழக அப்சோட அனுமதி இன்னும் கிடைக்கலை. அரக ஒத்துழைப்பு இருந்தா, இந்தத் தலைமுறையிடம் இதை முழுமையா கொண்டு சேர்த்துடலாம். நானாவ இந்நியாவுக்கான அஸ்திவாரத்தில இது ஒரு உல்லாச இருக்கும்."

- கார்த்திக்

**வண்ணத்துப்பூச்சிகளும், பட்டாப் பூச்சிகளும்** பறந்து பார்த்திருக்கோம். அதுதான் அத்தனையும் சிரிக்கப் பார்த்திருக்கோமா? பூமீத ஆண்டவன் அறிவியல் மற்றும் கலைக் கல்லூரிக்கு வந்திருத்தீங்களா, தீங்களுக்கும் அதனைப் பார்த்திருக்கலாம்.

ஜென் கதைகள்ல 'சிரிக்கும் புத்தா' மறக்க முடியாதது. சிரிக்கும் புத்தா ஒரு நாடோடி. எந்த இடம் வலயும் நிரந்தரமா தங்க மாட்டார். ஊர் ஊர்ப் போய்க்கிட்டே இருப்பாரு. அப்படிப் போறவரு ஜனங்க அதிகமாக கூடுற இடங்களால நின்று, எவ்விதக் காரணமும் இல்லாம சிரிக்கக்கிட்டே இருப்பாரு. ஆடலுடன் வயிறு குழங்க அவரு சிரிக்கற சிரிப்பானது. கூடியிருக்கறவங்களையும் தொத்திக்கும் அப்புறம் என்ன? மொத்தக் கூட்டமும் சிரிக்கக்கிட்டே இருக்கும். அவங்க எல்லாருமே தங்கனோட சொந்த சோகங்களை மறந்து சொகம சிரிக்கக்கிட்டே இருப்பாங்க. இதான் நான் எதிர்பார்க்கறதுது முடிவு பண்ணிட்டு, சிரிக்கும் புத்தா வேற ஊருக்குக் கிளம்பிப் போவாரு.

ஆயிரத்து அறுநூறு மாணவமணிகளல ஒவ்வொருத்தரும் அண்ணைக்கு 'சிரிக்கும் புத்தா'வாக மாறி இருந்தாங்க. எதுக்கு? சிரிப்பு தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு, சிரிப்பு சங்கததைத் தொடங்கி எவககத் தான்! தமிழகத்திலேயே கல்லூரி அளவில் சிரிப்பு சங்கம் உருவாகியிருப்பது இங்கு



மட்டுமே எங்கிறபோது அவர்கள் முகத்தில் பெருமிதப் புன்னகை!

எல்லாம் முடிஞ்சதும் கூட்டத்துலயே ரொம்ப ரொம்ப தூக்கலா சிரிப்பா சிரிச்ச ஒரு மாணவியை மடக்கினோம். ஏதோ சயன்ஸ் டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டூடென்ட் போலும், நம்மள வறத்துட்டாங்க...

"மனம் விட்டுச் சிரிக்கறதால இதயம் சாந்த் விணிகளோட தாக்கம் குறையும். வாழ்க்கையில் ஒருத்தர் ரொம்ப சிரிக்காம

**ஒவ்வொருத்தரும்  
'சிரிக்கும் புத்தா'வாக  
மாறி இருந்தாங்க.**





“சோதாத்துவத்தையும் து-  
புணர்வையும் வளர்க்கும் உலக  
களைய மொழி சிரிப்பு, மனி-  
தனுக்குள்ளே மனதந்து கிடக்கும்  
மகிழ்ச்சியை விழிப்பதன் செய்யும்  
உத்திதான் சிரிப்பு தியானம். மே-  
மாதத்தின் முதல் ஞாயிறு, உலக  
சிரிப்பு தினமாகக் கொண்-  
டடப்படுகிறது. உலகளாவிய  
முதல் சிரிப்பு சங்கத்தை உரு-  
வாக்கியவர் மதன் கட்டாரியா.  
மும்மையில் 1998, ஜனவரி 11ல்  
தொடங்கினது இன்று உலகளவில்  
உமா ஆறாயிரம் சிரிப்பு சங்கங்கள்  
இயங்கி வருகின்றன. ஓரிடத்தில்  
கடுவது, ஆனந்தமாகச் சிரிப்பது, அதன்  
வாயிலாக அவர்கள் மனவளம் அடைவது.



# சிரிப்பு தயானாம்!

இருந்தா என்னென்ன வரும்னு பட்டியல்  
தரட்டுமா? புரதம் குறைஞ்சு அம்மைபிடி  
வும், மறதியை அதிகப்படுத்தும் அலாஸைப்  
நோயும், அறிவுத் திறனைக் குறைக்கும்  
டிமென்ஷியாவும், திசுக்களைப் பாதிக்கும்  
ஹிப்போகம்பஸ் சார்ந்த பிளரியும் அதிகமாகி-  
கின்றன!” எனக் கூறிவிட்டு நிடமதின் சிரித  
தாா. பட்டியலிட்ட தேய்கள் தம்மைவழம்  
தொற்றிக் கொள்ளுமோ என்கிற ‘சிரிப்பு  
பீதி’யில் நாமும் பெரிதாகச் சிரித்து மைத்து  
விட்டு நகர்ந்தோம்.

இனவதான சிரிப்பு சங்கங்களின் செயல்  
பாடுகள், காரணங்களால் வரும் ஈல்லை  
மகிழ்ச்சியும் ஏதோ ஒரு வகையில் இறுதி  
யில் வேதனைக்கே இட்டுச் செல்கின்றன.  
சிரிப்பு சங்கங்களின் சிரிப்பு தியானத்தின்  
ஓலமாக காரணமே இல்லாமல் கிடைக்கும்  
மகிழ்ச்சி திரந்தாமனது அது எல்லையற்றது.  
தம் எல்லையகளைக் கடந்து கரைந்து செல்ல  
வழிகெட்டுவது சிரிப்பு தியானம்!” என்கிறார்  
பூமத் ஆண்டவன் கனல் மற்றும் அறி-  
யிலல் கல்லூரியின் இயக்குநர் முனைவர்  
வி. பிமோ.

- சூர்வங்கி திருதாவுக்கரசு

யா, வேளையெய்யாம் முடிச்  
சிட்டேன். தோட்டத்தில இருத்த  
குழாய்தான் ரொம்ப வேலை  
காட்டிடுச்சு" என்றான் முருகன்.

பிளம்பர் முருகனின் பிடிவகையைக் கேட்  
டுக்கொண்டிருந்த பெரியவர் வேதநாயகர்தான்.  
அந்த குழந்தைகள் பூங்கா மற்றும் கேலிக்கை  
மையத்தின் மேலாண். "சரி முருகா,  
இனிமேல் பிரச்சனை இருக்காதுவல். சரி, சரி  
உனக்கு எவ்வளவுள்ளது சொல்லு" என்றார்.

"நான் என்னா பெருசா சொல்லப்  
பொறேன். நுத்தகம்பது ரூபா மட்டும்  
குடுங்க. ரெண்டு குழாய்க்கு புதுசா எப்ப  
மாத்தியிருக்கேன். மனசெய்யலாம் போட்  
யிருக்கேன். அதுக்கே நுத்தகம்பது வாங்க  
லாம். தவிர, திறைப சில்லறை வேலை வேற  
செஞ்சிருக்கேன்"

"நீ என்னப்பா... கம்மா கேளுன்னு  
சொன்னா ஒரேயடியா கேக்கிற. இத்தா இதை  
கவச்சுக்கோ, அப்புறம் பார்க்கலாம்" என்று  
நுறு ரூபாளை மேலா மேல் கவத்தார்.

"இவ்வீங்க ஐயா. நான் உங்கிட்ட  
அதிகமா கேட்பேனா இன்னும் ஒரு முப்பது  
ரூபாயாக்கம் குடுங்க"

"அதான் சொல்லிட்டேனே... இன்னும்  
வேலையிருக்குதுப்பா. பிறகு பார்க்கலாம்.  
வேணா ஒண்ணு செய்யறியா இன்னவாக்கு  
நம்ம பார்க்குக்கு லீலாவதி அம்மான் டிரைட்  
பள்ளிக்கூடத்திலேயிருந்து திறைப பசங்க  
வாற்றாங்க. அனாதைப் பசங்கல்லெடுத்து,  
ஏனாழ, பணக்காரப் பசங்கன்னு எல்லாரும்  
படிக்கிற ல்குட. இன்னவாக்குன்னு பார்க்கு.  
வாசல்வ திக்கிற கோமாளி பொய்கைம டிரைட்  
பொடுற மாரிக்கு உடம்பு சரியிவ்வை. நீ  
வேணா அந்த வேளையையச் சொல்வறியா  
கம்மா கொஞ்ச நேரத்தான். அவனுக்குத்  
தற்றதைவிட அதிகமாவே தற்றேன். பாவம்,  
சின்னப்பசங்க ஆகைகூடையா வரும். வந்து  
ஏமாறவேணாம் பாரு. அதுக்குத்தான். என்ன  
சொல்றே?" என்றார் வேதநாயகர்.

"ஐயா, எனக்குக் கோமாளி மாடுகி டிரைட்



எல்லாம் ஆட  
வாடு... என்று  
வெட்டுனான்.

"நீ ஒண்ணும் டால்ஸ் எல்லாம்  
ஆடவேணாம்ப்பா. கம்மா கொஞ்சம்  
நேரம் தின்னுக்கிட்டு, பசங்களுக்குக்  
கை குடுத்துக்கிட்டிரு. யாராவது ஆசைப்  
பட்டா, கூட தின்னு சிப்போட்டோ  
எடுத்துக்கோ. அவ்வளவுதான். என்ன  
சொல்றே? சிக்கிரம் முடிவு பண்ணு.  
ஏற்கெனவே, எனக்கு திறைப வேலை  
யிருக்குது. பசங்க வாற்ற நேரம் ஆயி  
டுச்சு" என்று அவசரப்படுத்தினார்.

முருகன் கொஞ்ச நேரம் யோசிப்பது  
போல் தின்றிருத்துவிட்டு, பிறகு சரி என  
ஒப்புக்கொண்டான்.

**கோமாளி உடை. மாட்டிக்  
வெண்டு தின்றிருத்த முருகனுக்கு வெட்**



சிரித்துக்கொண்டவனுமாயிருந்தனர். கோமாளியும் உற்சாகமாய் அவர்களுோடு விளையாடிக்கொண்டிருந்தான்.

சிலர் ஐஸ் விற்கும் கடைக்குப் போய் ஐஸ் வாங்கினார்கள். அதைப் பார்த்தபின் அவர்களைப் போலவே, மற்ற பிள்ளைகளும் மகிழ்வதென ஐஸ் கடைக்குச் சென்று ஐஸ் வாங்கிக்கொண்டிருந்தனர். ஒரேயொரு நாபயன் மட்டும் அவர்களுடன் போகாமல் தனியே நின்று கொண்டேயிருந்தான். என்ன நினைத்தாலோ தெரியவில்லை, கோமாளி அந்தச் சிறுவனை அழைத்து அவனுக்கு ஐஸ் வாங்கக் காச கொடுத்தான். அந்தச் சிறுவன் தயக்கத்தோடு அண்ணாந்து பார்க்க, கோமாளி உற்சாகமாகத் தனையை ஆட்டி, ஐஸ் கடைப்பட்டகம் எகையக்காட்டி, இவ்வளவு அவன் முதுகில் எகையத்து நகர்த்தினான். அந்தச் சிறுவனும் நிரும்பித் திரும்பிப் பார்த்துக்கொண்டே

# கோமாளி!

கத்தில் சிரிப்பு வந்தது. ஆனால், அந்தச் சிரிப்போடு சேர்ந்து கை கழி விரக்கமும் வந்தது. எது நடத்தானும் வெளியே தெரியாதபடிக்கு இந்த உடைமறைத்துக் கொண்டிருப்பதை எண்ணி விரக்தியாகச் சிரித்துக்கொண்டான். அப்போது, சில பேருதுகள் வந்து நின்றன. ஸீலாவதி அம்மைவாள் டான்ட் என்று பெரிதாக ஒரு துணி பேனரில் எழுதி விருந்தது வெளுத்துப்போயிருந்தது. முருகன் வேகாகப் பரப்பும், பதற்றமும் அடைந்து தயாராகிக்கொண்டான். ஒவ்வொரு பேருந்திலிருந்தும் இறங்கிய பிள்ளைகள் வாசலிலேயே நின்றுகொண்டே கோமாளியிடம், ஆர்வம் காட்டி, எககொடுப்பதும், தொட்டுத் தொட்டுப் பார்ப்பதும், அவர்களுக்குள்ளாக பேசித்

தயங்கியபடி நகர்த்து, ஐஸ் வாங்கிக் காப்பிட ஆரம்பித்தான். ஐஸ் அவனை வெளிக் தூக்கச் சட்டையில் மஞ்சள் நிறத்தில் ஒழுங்காக எறையலாகக் காயத்தொடங்கியது.

நீண்டிரவில் வீடு திரும்பிய முருகன் வீட்டில் விளக்கு எரியாததைக் கண்டு, ஒளியெழும்பாமல், இவ்வளவுக் கதவைத் திறத்துக்கொண்டு உள்ளே நுழைந்தான். உடனே, முருகனின் மனைவி மெதுவாகப் பாய்விடுத்து எழுந்து விளக்கைப் போட்டாள். அங்கே அவன் மகன் தூங்கிக்கொண்டிருந்தான். அவன் சட்டையில் மஞ்சள் நிற ஐஸ் கறை!

ஒளித்துக்கொள்வதும் கண்டுபிடிப்பதுமான கண்ணாமூச்சி, ஒரு ஜாலியான விளையாட்டு நான். பிறிபிறித்து ஒளித்து விடலிக் கொள்ளும் தள்ளாத வயதில்கூட நமக்குள் திருக்கும் திறமையை ஒரு அன்புத்தான் கண்டுபிடித்துக் கொடுக்க முடியும் என்பதை பதினேழு நிமிடத்தில் சொல்லி நம்மை ஆச்சரிப்படுத்திய குறும்படம் பற்றி...



\* ரோனிக் கலாபு

**கண்ணாமூச்சியின் கதை இதுதான்!**

ஒவ்வொரு இரவும் பேரணுக்குக் கதை சொல்லும் நாத்தா, தம்மை எல்லா விளையாட்டிலும் சகலகலாவல்லவனாகப் பேரணிடம் சொல்லிக் கொள்கிறார். ஒரு நாள் பேரன் தன் நான்பன் செஸ் விளையாட்டில் கில்லாடி என்று சொல்வான். 'ஞாயிற்றுக் கிழமை நீ அவனை செல்லியி் தோற்கடிக்க வேணும்' என்கிறான். புது சிக்கல்! முதல் முறையாக நாத்தா பேரணுக்குத் தெரியாமல் நாங்கு நாட்களுக்குள் செஸ் ஆடக் கற்றுக்

கும் இயக்குநர் ரவிக்ருமாசிடம் இந்தக் குறும்படம் பற்றிக் கேட்டபோது...

"கண்ணாமூச்சியை எடுக்க மொத்தம் நாலை நாள் தேவைப்பட்டது. அதாவது என்னுடைய வேலையை இது பாதிக்காம நாங்கு ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் ஷூட் செய்தேன். இசை, விஷுவல் எஃபெக்ட் எல்லாம் நம்ம வீட்டு கம்ப்யூட்டரிலேயே முடித்தேன். மொத்தம் நாலாயிரம் ரூபாய் செலவாக். இந்தக் குறும்படம் விநியோகிக்கு அல்ல. யாராவது நன்கொடை

# கண்ணாமூச்சி ரே...ரே!

கொள்வதுதான் கதை. ஞாயிறு வகுகிறது. பேரன் இப்போது செஸ் பற்றி ஏதும் கேட்காமல், 'அடுத்த ஞாயிறு நடக்கும் கிரிக்கெட்டில் நீ பெனலிங் போட்டு எவ்வளவையும் அசத்தினும் நாத்தா' என்பதோடு படம் முடிகிறது. கிரிக்கெட் தெரியாத நாத்தாவின் திகைப்போடு நிறைகிறது படம்.

இருபத்தைந்து வயதா



\* செஸ் - கற்றுக் கொள்வதற்கு முன்...





பெரிய எழுத்து எழுத்து...

தாங்க" என்று ஆர்வமாய் சொல்லிச் செல்லும் அவரிடம், "சரி... இது எதுக்கு? இதனால் என்ன பிரயோஜனம்?"னு கம்மாய்க்காட்டியும் சிண்டிகால்...

"இந்தக் கேள்வியை எழுத தாள்களைப் பார்த்தும் கெளுங்க! எழுத்தாளர்கள் கதை எழுதுவது போல தான் வீடியோவில் கதை எழுதுறேன். தானும் இந்தப் பூமியை இருத்தேன்விறதக்கு

அடைவாளமா என்னவ வளர்த்துக் கிட்டு எழுத்தையும் வளர்க்கணுங்கிற ஒரு வின்ன ஆசைதான் இது" என்கிறார்.

"இதுவ தடிச்சவங்க யாரும் தொழில் முறை தடிக்கன் இல்வ. எவ்வாம் அக்கம்

யாகக் கொடுத்தா யாங்கிப்பேன். யாராவது 'என் கலிசுதையை, கதைையைக் குறும்படமா எடுத்துக் குடுங்க'ன்னு கேட்டா படம் எடுத்துக் கொடுக்கத் தயாராயிருக்கேன். பதினேழு திமிஷம் ஓடும் இப்படத்தை [nandavara.blogspot.in](http://nandavara.blogspot.in)-ல் போட்டேன். இன்டர்நெட்ல ஒரு தாளனைக்கு ஐந்துறு பேர் பார்த்

சாதிதரன்



பக்கம் தெரிஞ்சவங்க தான். படத்தோட முடிவுல பெரியவரை மட்டும் நாத்பது தேக் எடுத்தேன். அடப் போப்பான்னு சொத்து துடல்வாக்கிட்டார்" என்று சொல்லும் ரவிக்குமார், சமூக குழந்தைகள் பற்றிய தமது ஆறாவது குறும் படத்துக்குத் தயாராகி

விட்டாராம். தானும் இந்தப் பூமியை இருத்தேன்னு திருபிக்க என்ன செய்ய வாம்விற யோசனையோடு வெளியே வத்தேன். நீங் களும் போசிக்க!



சென் - எழுத்து சென்சைட்டிவ்...

செய்தி சித்திரம் : அமிதா

● அதிர்ந்து நிற்கிறது அம்மா வட்டாரம்! அவிதா ராதாகிருஷ்ணனைத் தொடர்ந்து கோவிய் பட்டி சட்டமன்ற உறுப்பினர் ராதாகிருஷ்ணனும் தி.மு.க.வுக்குத் தாயுவதற்கு முன்மேற்பாடாக அழகி, கருணாநிதி ஆகியோரைச் சந்தித்து கலவரம் ஏற்படுத்தியுள்ளது. "யார், யார் போக



# டீலா; நோ டீலா!



மாதிரி விபரீதமான

ஹும் என்று நினைக்கிறார்களோ,

அவர்கள் போகட்டும். யானாயும் தடுக்க நான் விரும்பவில்லை" என்று, கவனம் பட்ட மூத்த பிரமுகர்களிடம் சொன்னாராம். ஜெ. "2006 தேய்விற்குப் பிறகு எட்டு மாத காலம் எந்தச் செயல்பாடுகளும் இன்றி மலையில் உட்கார்ந்திருத்ததும், இடைத் தேர்தல்களில் போட்டியிடாமல் இருத்ததும், கட்சி அவ்நிவாரத்தை மிகவும் பாதித்திருக்கிறது. இப்போது தாமதமான

ஹும் அம்மாவே நேரடியாகக் கணத்துக்கு வந்து போராட்டத்தில் இறங்கிவிட்டார். இவ் பாருங்கள் எங்கள் எழுச்சியை!" என்று தம் பீக்கையோடு சொல் கிறார்கள் அ.தி.மு.க. பிரமுகர்கள். இதற்கிடையில் தென்பகுதியைச் சேர்ந்த அ.தி.மு.க., மதி.மு.க எம்.எல்.ஏ. கள்தாங்கு பேர்தாயு

வதற்குத் தயாராகி விட்டார்கள். போம் நடக்கிறது. முன்பணம் வாங்கியவுடன் கோவிய்பட்டி உறுப்பினர் மண்டலில் இயங்க வேண்டுமாம்! மவா, நோ மவா என்பது அடுத்த ஒரு மாதத்தில் தெரிய வரும்! சமீபத்தில் நாலிய கோவிய்பட்டி சட்டமன்ற உறுப்பினர் வலித்துவந்த கட்சிப் பொறுப்பை ஜெ. பிடுங்கினாரே தவிர, இன்னமும் கட்சி ஏன் இருந்து நீக்கவில்லை.

● பத்த மத்தவாதச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் திருப்பதி பெருமாள் மீதும், திருநள்ளாறு சனீஸ்வரர் மீதும் மிகுந்த பக்தி கொண்டவர் இலங்கை அதிபர் ராஜபட்சய. தேர்தலுக்கு முன்னர் பெருமானிடம் வேண்டுகலை வைத்துவிட்டுப் போன அவர், வெற்றி பெற்ற மகிழ்ச்சியில் பெருமானைத் தரிசிக்க வருகிறாராம். மாதா மாதம் திருப்பதி, திருநள்ளாறு, ஆளங்குடி (குரு பகவான்) கோயில்களிலிருந்து ராஜபட்சயவுக்குப் பிரசாதம் அனுப்பப்படுகிறது. சென்னை கோடம்பாக்கம் பகுதியிலுள்ள ஜோஷியர் ஒருவர்தான் அவருக்கு நான் குறித்துத் தருகிறார். அவர் சொன்ன தேதியில்தான் ஃபொன்சேகா மலையும் கைது செய்திருக்கிறாராம் ராஜபட்சய.

- சஞ்சயன்

# நீங்கள் கீகட்டவை

## தராசு

● அ.ராஜா ரஜ்மான், கம்பம்  
? மத்திய அரசு, மும்பை தகரத்தை ஓர்  
ர.டி.எம். போல் பணம் எடுப்பதற்கு  
மட்டுமே பயன்படுத்துவதது என்று  
செயலாசனா செயல் தலைவர் உத்தவ்  
தாக்கரே கூறினிருப்பது பற்றி?  
! ஏ.டி.எம். கம்பமா பணம் தராது. நமது  
வங்கிக் கணக்கில் இருப்பு இருந்தால்  
நான் தரும்! மதுராசாஸ்டிர தொழிலகம்  
களில் அளவாத்திந்திய மக்களும் எவ்  
வளவு முதலீடு செய்துள்ளார்கள் என்  
பதை தாக்கரே சிந்திக்க மாட்டார். ஐட்டர்  
குதிரைக்கு கண்கள் திறை  
விட்டாட்டே இருக்கும்! ■ ஐட்டர் குதிரை

● அசீர் டேவிட்,

நாகர்கோவில்  
? தயகர் ஜெயராம்,  
தலைக்கவை என்ற  
பெயரில் தமிழகத்தை  
கிண்டல் அடித்துள்ளாரே?  
! தமிழகனை மட்டுமல்ல;  
உதாற்கும் மகளிரையும்  
சேர்த்து அவமானப்  
படுத்திப் பேசிவிட்டார்.  
மன்னிப்பு கேட்டது அதற்  
கும் சேர்த்துத்தான் எனில்,  
முதல்வர் சொல்வது  
போல் மறந்துவிடலாம்.

● கே.செங்கதாதம்,

திருவாரூர் □

■ அழகிரியைச் சந்தித்துக்  
கொடுக்கை மனு கொடுத்த

துவன் அ.இ.அ.தி.மு.க. எம்.எல்.ஏ.யின்  
மாவட்டச் செயலாளர் பதவி பறிக்கப்  
பட்டுள்ளதே? இது ஆரோக்யமான  
அரசியலா?

! தொகுதி மேம்பாட்டுக்காக எதிர்க்கட்சி



# ரவுண்டு வந்த ராகுல் பற்றி..?

வினாநாய் அதிக முயற்சி எடுக்க வேண்டிய  
நிர்ப்பந்தத்துக்கு ஆளாவார்கள். அதில் தவறே  
இல்லை. ஆனால், சம்பந்தப்பட்ட மாநில  
அமைச்சரை அவ்வது முதல்வர் - துணை  
முதல்வரைச் சந்திக்காமல் அழகிரியைச்

சத்திப்பது சரியல்ல. சத்தேகத்தை உருவாக்கவே செய்யும். இருப்பினும் ஜெ. ரிபரக்ஷன் டு மச் எச்சரித்தாலே போதும்.

■ ஜி. லட்சுமி வாகதேவன்,

சென்னை - 42

9 நவீனத்தில் கோயில் நிலங்களை நீண்ட காலக் குத்தகைக்கு எடுத்துக்கொண்ட அரசு முயற்சி எடுத்தால், கோயில் வசங்களைப் மன்னாசை வாரித் தூற்றும் போராட்டம் நடத்தப் போவதாக நவீன முன்னணித் தலைவர் இராம. கோபாலன் கூறியுள்ளார்.

1 கோயில் நிலங்களைத் தற்போது குத்தகைக்கு எடுத்துள்ளவர்கள் ஒழுங்காகப் படியளக்கிறார்கள் என்று அரசு கவனித்து, கண்டிப்பாக

தடத்து கொண்டாலே போதும். பிரச்சனை இராது. தோஷவிலிட மருத்து ஆபத்தானது என்பதால், இராம. கோபாலன் கனம் இறங்க வேண்டியிருக்கிறது. அவரும் பரபரப்புச் செங்கி உருவாக்குவதில் லாபமில்லை. மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஊட்டினால்தான் போராட்டம் பயன் தரும்.

● ஆர். ராமகற்பிரமணி, திருவாரூர்  
9 சிவசேனாவின் கலாப்புக் கொடி எச்சரிக்கையைப் பொருட்படுத்தாமல் மூம்பை ரவுண்டு வந்த ராகுல் பதிரி...9  
1 இதில் ராகுல் அடைந்த வெற்றியைக்

காட்டியும் சிவசேனா பெற்ற மூக்குடைப்பு பெரிது. மும்பை மக்களின் மனப்போக்கு தெளிவாகிறது. ராகுல் முதல் ரவுண்டு வெற்றியுடன் நிரூபித அடையக் கூடாது. மூன்றுகை தொடர வேண்டும்.

● எம்.காவிதாஸ், சிதம்பரம்  
9 200மொவது ஆண்டில் காங்கிரஸை ஆதரித்து பெரிய தவறு என கனாது பிறகுத் தாதல் தெரிவித்துள்ளாரே?

1 சமீப தேர்தல் தோல்விக்குப் பிறகு காங்கிரஸுடன் கூட்டணிமைத் துண்டித்து தவறு என்று சொன்னவரும் இவரே! ன்றையோ பாவம்!

● எம். சென்னையா, சாத்தூர்  
9 "சிவனின் பாதிமையப் போன்று, முதல்வரின் பாதிமைய கட்டாளின் செயல்படுவார்," என்பதிரை கவிமொழி?

1 சிவ சிவா! உவமை பொருத்தமாக இல்வையே!

● சரா.ஏ.முரளி, கன்னடநூரிச்சி  
9 "இந்த துற்றாண்டில் அமெரிக்கா மூலம் இடத்தில் உள்வது. இதை எதிர்க்காவத் திறம் வீட்டுக்கொடுக்க மாட்டோம்," என்று பராக் ஒபாமா கூறியுள்ளாரே?  
1 இப்படி அவர் கூற நேர்ந்ததே அமெரிக்கப் பொருளாதாரம் ஆட்டம் கண்டிருப்பதால் தான். அமெரிக்கர்களுக்கு மிகத் தேவை

□ ரூ.150/- பரிசு பெறுபவர்:  
கே.செய்தாதன், திருவாரூர்

★ ரூ.75/- பரிசு பெறுபவர்:  
எ.பிழை, ரி அருமத், சிதம்பரம்

● விழிப்புணர்வு மென்மூல்

● கோத்தலை சிதம்பரம்

● லாஸ், பதிதாஸ்







■ எழுச்சி வாசன்



■ சிவ சிவா



■ திரைப்பட அமைச்சர்

பாவு எழுச்சி வாசகம். அதோடு செயல்பாடும் இணைந்தால் ஒபாமா கூறியது உண்மையாகும்.

சீஎஸ்.காஸ்தான், சிதம்பரம் 7 ரூபாய்ச்சே தலைவருக்கு, முன்னாள் தேர்தல் கமிஷன் தலைமை ஆணையர் கோபாலசாமி எழுதிய கடிதத்தை வெளியிடவா காது என்று இன்றைய தலைமைத் தேர்தல்



ஆணையர் சாஸலா கூறியது பற்றி...? 'நகவல்' அறியும் உலகமே சட்டம் இருப்பதாய் மத்திய அரசு, சாஸலாவின்கேரிக் காகைய ஒதுக்கிவிட்டு, கடிதத்தை வெளியிட்டுவிட்டது. அது சாஸலாவுக்குப் பெருமை சேர்ப்பதாக இல்லை. சாஸலா பாஜிபாமாக சமர்ப்பிப்பது தவறு. இன்னவையால், அந்நிகையுக்கு விளாவில் எதிர்த்துக் களால் தீர்ப்புத்திக்கப்படுவார்.

■ பா.ஜெயப்பிரகாஷ், சர்க்கார்புதி 9 சென்னில் வினாவினாடி இரட்டையர் ஆட்டத்துக்கும் கலப்பு இரட்டையர் ஆட்டத்துக்கும் என்ன வித்தியாசம்? 'கலப்பு இரட்டையர்'வா ஒரே ஆணும் ஒரு பெண்ணும் ஒவ்வொரு அணிவிலும் இருப்பர் என்று கொள்ளாம், இரட்டையர் ஆட்டம் என்பது என்னவென்று உங்களுக்கு புரியும். அதை விடுங்க சுவத் ஆர்ப்பிசை

ஒபாமா நம்ம ரோஜாவை போபன்னாவும் பாசில் தான் வீரா அய்யம் உம் ஹக் குரேவியும் இரட்டையர் பட்டம் வென்றதைப் பார்த்தீர்களா? வாழ்க இந்தோபாக் ஒற்றுமை!

■ உடயிப்பூ ராஜ் அஹமத், சிதம்பரம்\*

9 எப்படி கண்காணித்தாலும் புதிய படம் கள் திருட்டு சி.டி.யில்

வெளியே வந்துவிடுகின்றனவோ? திரைப்படத்துப் போனால் ஏதாவது செயல்பாடும் திருட்டு வி.சி.டி. வியாபாரம் கொழிக்கிறது. ஒழிக்க ஒரே வழி! சீனியா தயாரிப்பாளர்களே வி.சி.டி. தயாரித்து குறைந்த விலையில் விற்பனைக்குக் கொண்டு வருவதுதான். பெரிய இரையிய் பார்த்த விரும்புவோர் மட்டும் திரைப்படத்துப் போவார்கள். திரைப்படர்கள் எண்ணிக்கை குறையும்; மாய்களாக மாறும்.

● த.சத்தியநாராயணன், அயல்புரம் 9 மாணவர்கள் பஸ் தினம் கொண்டாட்டத்தைய பற்றி...?

'வாசேற்க வேண்டிய நல்ல விஷயம்! 'பஸ் தினம்' என்ற பெயரில் இப்போது நடக்கும் கூத்து நின்றுதல் தவறுதான்.

தூத்துக்குடியில் 1951-ல்

தொடங்கப்பட்ட பாரம்பரியம் திக்க  
வடசிதம்பரம் கல்லூரிக்கு ஜூலி  
விஸிட்டுக்கைப் புயணமாணோம். அமரர்  
கல்வியோடு தொடர்புடைய  
திக்கல்லூரியில் திண்ணை கலாசாரம்,  
பண்பாடு சூலையாமல் (அதிநாகரிகம்  
என்ற பெயரில் உள்ளவரின்னா  
ஆளையோடு டிஸ்கோ, சூத்துப்  
பாட்டுன்னு...ம்ம ரூம்!) கல்லகளையும்  
கல்விச் சேவையையும் ஒருங்கேயாற்றும்  
உன்னதத்தின் கலடுகள் ஒவ்வொரு  
அளறியிலும் முன்னோர்களின் முக  
ஒளியோடு வதிரொளிக்கின்றன நல்ல  
செய்தியை நல்ல பேருக்குச் சொல்லும்  
கோடாங்கி போல் வலம் வருதோம்.  
கலாயின ஜூலி விஸிட்டில் அகப்பட்ட.  
அவல் உபாசுநக்துந்தான்..



# ஃப்ரெண்ட் இன் நீட்



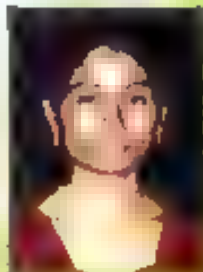
சரியானதை

புனைசயால் செதுக்குப்  
தேவஸதகனின் தயவு



"நம்ம லவ் மேட்டரை மெதுவா  
 வீட்டுல சொல்வ  
 ஆரம்பிச்சேன்."

• ஜோலியை



"வெரிசூட்...  
 அதுக்கு உங்க வீட்டுல  
 என்ன சொன்னாங்க?"  
 "ம்... மெதுவா  
 சொன்னதால் யார்  
 காதுலேயும் கேட்கலை."

"Friend in needஅதும் Friend indeedஅதும்  
 வீதிப்பாசம் இருக்கா?"

"ஆமா... களாசைக்கு வேட்டா வந்து பளிஷ்  
 மெண்ட் வளங்கும்போது நமக்காக எதிர்ப்புறம் கேட  
 கறவங்க ஃப்ரெண்ட் இவர் நீட்..."

"சரி..."

"நம்மடையே  
 பளிஷ் மெண்ட்  
 வளங்கிட்டும் பகிஷ்ரீஸ்  
 நிக்கிறவங்க ஃப்ரெண்ட் இவ்வைட்."

உலாசைத் தூங்கும்  
 அஸ்ஸிவாரமும்-  
 நீ வலாங்கும் ஆவையுமம்...  
 நாளங்களை!



**மனிதனை உயர்த்துவது...**



**நடமா?**

**உறவா?**

\* அதற்கு - தனிப்பேரத்தை பரிசீலனையுடன்  
கொடுப்பதற்கு வேண்டும். அதிலுள்ள அடிப்படை,  
ராஜாஜி பெரியார், இதுவேயே அதிலுள்ள அடிப்படை  
அதனால் உருவாகி நடப்பதுதான்.

\* **சென்னை மாநகராட்சி**யில், ஊராட்சிமன்றம் இயங்கிவரும் ஊராட்சிமன்றம் மூலம் உருவாகியிருக்கும் கலாசாலை, சென்னை மாநகராட்சி மூலமாகவே உருவாகியிருக்கும் கலாசாலை

\*காதி பார்த்தவது, பணம் பார்த்தவது, மத்திரைத் தோண்டுவது, யாழ் - மச்சிரையா மனாசையே புருந்தி காரைக் காண்பதெல்லாம் கொடுக்கிறது நட்பு.

\* ஆயத்ததில் விழுந்ததைப் போல  
சாறுவெத்து திற்பது உறவு. வேறொரு  
திற்பது வானத்தில் வீழ்ந்து விடாதவாறு  
உருவத்தை தாண்டி திற்பது உறவுதான்!

\* இந்த உலகம் தட்டால்  
உருவாகவில்லை: உருவாகிறது  
உருவாகப்பட்டுள்ளது.

\* കേന്ദ്ര സർക്കാർ നടപ്പാക്കിയിട്ടുള്ളതും, പല നടപ്പാക്കിയിട്ടുള്ളതും അതേ സമയം മുന്നോട്ടുള്ളതും ചോദ്യങ്ങൾക്ക് പറ്റിയ ഉത്തരങ്ങൾ (എന്ന രീതിയിൽ) (എന്ന രീതിയിൽ)

“மாப்போ... பரிட்சையில் ஒன்றையே  
தெரிப்பதானது சொன்னியே.., சரியா படிப்  
கணப்படி?”

“முன்னடி உட்கார்ந்திருந்தவன் பெயர்ஸ்  
ஒன்னாமே தெரியலா. அப்பறம் நான்  
படிச்சதை எவ்வகை சொத்தமா எழுதினேன்.”



**சுற்றுலாவினை  
Mr. பிரபலம்  
உதாரணம்  
(விருத்தவரின் கிளி)**





# உயிர்ப்புகர் பெய்தி!

"ஒரு பொதுக்கூட்டத்  
தில் வடசி நினைவு நிதிக்கு  
நூறு ரூபாயை வழங்குவதாக  
அமரர் கல்வி சொன்னதும்,  
அப்போதே அங்கேயே 2000  
ரூபாய் வசூலானது. மீறகு  
கல்வி பத்திரிகையில் விளம்பரம்  
பரம் வந்ததில் மொத்தம்  
6,457 ரூபாயும் இரண்டு  
அணை, ஆறு பைசாவும் வசூல்  
லானது. அதை கல்வி  
கிருஷ்ணமூர்த்தி, வ.உ.சி  
நினைவு நிதிக்கு அனுப்ப  
பினார். அந்த நிதியால் உரு  
வானதுதான் இந்த கல்லூரி.



உயிர்ப்புகர் பதிவு செய்த கல்லூரி

கிராமப்புறங்கள் மூலம் வழிப்போக்கர்கள் கல்வி பெறும்  
தர கிராமத்தின் உயர் உதவிக் குழுவாகத் தோன்றவதாக  
இந்தக் குழு கருவியை வரையடி, அதன் கமிட்டிகளின் நுயற்குரு  
உணர்வானதாகிய இந்த கல்விக்கூட்டுத் தலை  
வராம்.



கிராமத்தின் உயர் உதவிக் குழு



கிராமத்தின் உயர் உதவிக் குழு

"காரை பனாமல் டீனாவ்  
பார்த்துட்டுத் திரும்பி வந்து  
துககு இவ்வண்ணே நோமா?"  
"ரிவாஸ் கிபா ஒண்ணுதான்டா இருந்  
து..."



# நன்கொடை வாங்காத காலேஜ்!

**இந்தக்**

கல்லூரியில் நான்

1970-73வரை படிச்சேன். இப்போ இந்த காலேஜுக்கு

முதல்வரா இருக்கேன். கடந்த ஆறு ஆண்டுகளில்

வேலை திறந்தும், மாணவர் போராட்டம் என்று எதுவும்

இல்லை. அப்படி என்ன? ஒரு வேலைநாளைக் கூட

இழக்கவில்லை என்பது எங்களுக்கு கௌரவமான

விஷயம்தானோ கூட்டுச் சிந்தனை, கூட்டுச்

செயல்பாடு இதுதான் வெற்றிக்கான

பேர்முலா. எங்கள் கல்லூரிக்கு தேசிய தர மதிப்பீட்டுக்

குழுவினர் 'ஏ' கிளேடு தர அந்தஸ்து தந்துள்ளனர்.

திவத்தியல் துறை பாடப்பிரிவு எங்கள் கல்லூரியில்

விசேஷமானது. மாணவர் - ஆசிரியர் - பணியாளர்

திரமணங்களுக்கு நன்கொடை எதுவும் நாங்கள்

பெறுவதில்லை. அரசு உதவித் தொகை

கிடைக்காத மாணவர்களுக்கு தனியார்

நிறுவனத்திடம், கல்வி உதவித்

தொகை வாங்கித் தருகிறோம்"

எனவிறார் கல்லூரி முதல்வர்

அ.பிரான்சிஸ்,

**வைரவிழா  
நோக்கி...**

**"பரிசுதரம் அத்தித்தடி,**

இளம்பிறையணிந்து' என்று பாடல்தான்!

இந்தக் கல்லூரியில் இறைமணக்கல்பு பாடல்.

இளநிலையில் 11 பாடப் பிரிவுகளும்,

முதுநிலையில் 9 பாடப் பிரிவுகளும், 3 எம்.பி.ஸி

பாடப் பிரிவுகளும், இங்கு உள்ளன. 2010-2011ல் எங்கள்

■ ஏ.பி.சி.பி.கொக்கலிங்கம்  
(முதல்வர்)

கல்லூரி மூலம் விழா காண உள்ளது.

1947-ல் ஸ.உ.சி. கல்வித் துறை அலுவலர்

ஏ.பி.சி. வீரபாசு அவர்களால்

தோற்றுவிக்கப்பட்டது. பல்கலைக்கழக தரையில்

2009-ல் விளையாட்டிலும், கலைத்திறன் போட்டியிலும்

முதலிடம் பெற்றுள்ளது இக்கல்லூரி. ஆசிரியர்களுக்கும்

பணியாளர்களுக்கும் குடியிருப்பு கட்டிடத் தந்துள்ளோம்.

குழந்தைப்பட்ட, பிற்படுத்தப்பட்ட சமூகத்தின் கல்வி விரிப்பே

எங்களது சேவையின் பிரதான குறிக்கோள்" எனவிறார் கல்லூரிச்

செயலாளர் ஏ.பி.சி.பி. கொக்கலிங்கம்.

■ உதய் சந்திராதி,  
பொருளியை கவிதை

**"சிறப்பமாக எல்லாப் புக்கற்றும் அனைவரது**

விட, ஆசிரியர் திறமையாக மாணவர்களைப் பற்றி உரு

வாக்குவது கூட, அளின் பார்ட் ஸ்டான் வெள்குறும்."



■ அபிரான்சிஸ்  
(கல்லூரி முதல்வர்)



# கல்கி

அடுத்த இதழ்...

**மலேசியா  
சிறப்பிதழ்**

மலேசியா தமிழர்கள் பிரச்சனை என்ன?  
தமிழ் அமைச்சருடன் ஒரு ரவுண்ட் அப்!  
மலேசியா கைப்பூசம்! இலக்கியச் சந்திப்பு!  
கின்னும் கின்னும்... சுவாரஸ்யச் செய்திகள்...

## ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆத்மமகாத்மன் சக்தி!



**ALPHA**  
MIND & POWER

Control Your Mind & Empower Yourself

மனோ சக்தி ரீதியான டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பரிணாமங்கள்  
தனிகளும் இதழியான பழப்பெரும் சித்தார்த்தன் சாதித்தன வாய்  
ஒரு தூய ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்



- மன அழுத்தம் தவிர்த்தல்
- பாணியை அறிவிக்க
- உறவுகளை சீரமைத்தல்
- கருப்பத்தின் அடிப்படையில் தலைச் சரிவு
- நோய் தீர்க்க, நிம்மதியை தருவது
- மன அமைதி அளிக்கும் ஊர்வலம்
- மனச்சிதைவு, தளர்ச்சிக்கூடியவை

மெய்யறிவுடன் உறுது

தயால் மூலம் சுற்றல்வரம்  
ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்  
ஆல்ஃபா சிக் மற்றும்  
பலிதரி புத்தகம்  
ஆல்ஃபாவும் மற்றும்  
தமிழில் தயால்  
மூலம் பெறுவதாம்.

ஒரு தூய  
பயிதரில்  
மட்டுமே!

ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் தீர்மானிக்கும் சக்தி

எனது உணர்வு அமைதி, மூடம், என்  
குழந்தைகளிடமும் எப்போதும்  
சிஞ்சிடுவதுடன் பேசுவது இதை  
எனது குழந்தை அமைதி, மூடம்  
இவ்வாறும் இருந்தோம் தயால் ஆல்ஃபா  
தியானம் பரிசுறுதல் அமைதி  
ஆழம்மூலம் பேசி அமைதி, மூடம்  
தீர்மானிக்கும் சக்தி, என்மூலம் தயால்  
அமைதி, மூடம் பரிசுறுதல், என்மூலம் தயால்  
அமைதி, மூடம் பரிசுறுதல், என்மூலம் தயால்  
அமைதி, மூடம் பரிசுறுதல், என்மூலம் தயால்  
அமைதி, மூடம் பரிசுறுதல், என்மூலம் தயால்

மனச்சிதைவு

- நத்திவி.  
மதுரை

கைவரம் தயால் தயால்  
மனம் 16, மனம் 1205 மனம் 1205 மனம் 1205  
மனம் 16, மனம் 1205 மனம் 1205 மனம் 1205

ஆல்ஃபா ஆல்ஃபா, தயால் தயால், 50, 51 ஆல்ஃபா தயால்,  
சாதித்தன வாய், 600 093, தயால் தயால்,  
தயால் தயால், 600 093, 2376 6555  
தயால் தயால், 98414 02000, 98412 72146, 98415 56654

www.alpha-mind-and-power.net

அடுத்த காலம் பலிதரி வரப்புகள்

மனம் 16: 07.03.10 தயால் தயால்: 21.03.10  
மனம் 16: 28.03.10 மனம் 16: 11.04.10

**சீதத்திதும் பேசுவதில்** இருவரை உண்டு, சந்திக்க வந்தவர் தம் பையிலிருந்து ஒரு சிறிய துண்டுச்சீட்டை எடுத்து, தாம் பேச வேண்டிய விஷயங்களைப் பேசிலிட்டுச் செல்வார். ஆனால், எந்த நோக்கமும் இல்லாமல் இருவர் சந்தித்து அளவளாவும்போது, அரட்டை அடிக்கும்போது, கூலிமான முறையில் உரையாடும் போதுதான் பல அபூர்வ விஷயங்கள் வெளிவரும்.

அந்த இரண்டாம் வகைதான் கல்கி ராஜேந்திரன் எழுதி வெளிவந்துள்ள 'அது ஒரு பொற்காலம்'. மிக சகஜமாக உரையாடுகின்ற பாணியில் எழுதப்பட்டதால், அது பேரவ ராஜாஜமான விஷயங்கள் நூலின் மேலட்டையை அலங்கரிக்கும் நல்லவர்கள் ஐவரைப் பற்றி நமக்குக் கிடைத்துள்ளன.

அந்த நூலிலிருந்து நம்மை வந்தடைந்த விஷயங்களுள் சில:

**யங்களுள் சில:**

கல்கி பத்திரிகையின் முதல் இதழிலேயே தமது பத்திரிகையின் நோக்கம் தேச நன்மை, தேச நன்மை தேச நன்மை என்று பின்னையார் சுழி போட்டு செய்துவந்தார். அதன் பிறகு அந்தத் தர்மத்தைக் கடைப்பிடித்து வருவதையும் பாராட்ட வேண்டும்.

இப்பொழுதெல்லாம் ஒரு சமூக விரோதி கட்டு கொல்லப்பட்டாலோ அல்லது ஒரு தேசத் துரோகம் செய்தவனுக்கு மரணம் சம்பவித்தாலோகூட அவரது பிரேதத்தை வெளியிட்டு அவரது உறவினர்கள் ஒலமிடும் கூட்டுகளை ஒயாது ஒளிப்பாட்டிருந்து மீடியா, கல்கி பத்திரிகை, இரந்தவரின் உடலைப் பிரகரம் செய்வதில்லை என்ற கொள்கை வகுத்து கடைப்பிடித்து வரும் விஷயம் அறிந்து மகிழ்ந்தேன்.

# நல்லவர்கள்

தவறான இடத்தில் அறுதாயம் கூடாது என்பதற்கு ஒரு குற்றவாளிக்கு சட்டப்படி மரணதண்டனை விதிப்பதற்கு மனக்கொட்டப்பட்ட நீதிபதிக்கு, ராஜாஜியின் அந்த வரை "நீங்கள் குற்றவாளிக் கூண்டில் நிற்பவனை மட்டும் பார்க்கிறீர்கள். அவனால் கொடுமைநாகக் கொல்லப்பட்ட நபரின் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு துன்பங்களை ஏவ்வதில் பாருங்கள்" என்பது இன்றைக்கும் சாலை பொருந்தும். பத்திரிகை தர்மம் குறித்து வந்துள்ள விஷயங்கள் அளவத்தும் இன்று பல முறை பாராட்டப்பட வேண்டியவை.

**"முடநம்பிக்கைகளை எதிர்ப்பது தமிழகத்தின் ஒரு சாராருக்கு மட்டும் உரிமையானது அல்ல!"**



ராஜாஜி முதலமைச்சராக இருந்தபோது அரை நூது காரில் சிவப்புவிளக்கு மற்றும் 'சைரன்' எதுவும் இருக்காது; ஒரே ஒரு ஜீப் மட்டும் முன்பாக செல்லும். அவரது காளை போக்குவரத்துக் காவலர் ஒருவருக்கு திருத்தியபோதும், அதை ராஜாஜி பெரிதுபடுத்தாமல் விட்டது; ரீண்டாளில் பும்பாயில், ஒரு வெவ்விருளையில் ரயில் வண்டி திறத்தப்பட்டு 'கேட்' மூட மிகுக்க, விமானத்தைப் பிடிக்க இறங்கி, சாலை வழுவிமான நிலையம் சென்றமை குறித்து ராஜாஜிக்கு ஏ



பட்ட வருத்தம் கலந்த கோபம் போன்ற தகவல்கள், இந்தக் காலத்து இளைஞனுக்கு விவரப்படுத்தும் உண்மைகள்! நிச்சயம் அது ஒரு பொற்காலம்தான்!

சீதாராமமாக நமது வீட்டுப் பெண்கள் போடும் கோவங்கள் எத்தனை நெர்த்தியானவை, 'ஜியாமெட்ரி பாக்ஸ்' இல்லாமல் இழைத்த கோடுகள் எந்த அளவு பாராட்டுக்குரியவை என்பதைப் படிக்கும்போது, மன்குழி னாதத்திற்கூட கோலம் போடும் நிலை குறைந்து வருகிறதே எங்கின்ற ஏக்கமும் வருகின்றது.

சீதாவியம் எங்கின்ற பெரிய மனிதர் குறித்து வெளிவராத பல செய்திகள் நம்மை வியக்க வைக்கின்றன. மெக்காவே உலகின் திட்டத்தின் மீது 'கல்கி' அவர்களுக்கு நம்பிக்கை

## நூல் விமர்சனம்

வாழ்த்துள்ளன. அதில் கல்கி யும் ஒருவர் என்பது இந்த நூல் மூலம் தெரிகிறது. ஆனால் இன்றோ, ஏதோ மூடநம்பிக்கைகளை எதிர்ப்பது என்பது தமிழகத்தின் ஒரு சாராருக்கு மட்டுமே உரிமை

# ஐவர்!

இல்லை. "கல்கி என்பது தன்னம்பிக்கையையும், சுயச்சார்பையும் வளர்ப்பதாகவும் பல் வேறு பிரிவினை உணர்வுகளை நீக்குவதாகவும், உடல் உழைப்பின் உயர்வினை மதித்து ஏற்படாதுவும், தேசபக்தியை ஊட்டுவதாகவும் அமைய வேண்டும்" என்பது கல்கியின் கருத்து மட்டுமல்ல; டி.கே.சி.யின் கருத்தும்! இத்தான் பாரதியின் கருத்தும், கவாமி விவேகானந்தரது கருத்தும்! இன்றைய அரசுக்கு மட்டும் அது புரிவதில்லை!

கல்கி அவர்களது ரசிப்புத் திறனுக்கு ஒரு சம்பவம் போதும். கண்காட்சிக்குச் சென்றவர் காற்றிலே மிதந்து வந்த நாதஸ்வர இசையைக் கேட்பதற்காக புய்வெளியிலே அமர்ந்து, ரசித்து விட்டு, கண்காட்சியைப் பாரீக் காமவே திரும்பிய சம்பவத்தை மிகவும் ரசித்தேன்.

இந்தத் தேசத்தில் மூடநம்பிக்கைகளை விவேகானந்தர் சாடியிருக்கிறார். பாரதி அவற்றை எதிர்த்துப் பாடி யிருக்கிறார். எத்தனையோ தேசிய உணர்வுகள் அப்படி



உடையது என்பது போல ஒரு தவறான பிரகாரம் தடை பெற்று வருகிறது! கல்கி இந்த விஷயத்தில் அற்புதமான முன்வோடி. அவரது பகுத்தறிவில் மனிதநேயத்துடன் பண்பாடும் இறையுணர்வும் பின்னிவிருந்ததைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

சீல.கணேசன்

அனு ஒரு பொற்காலம், ஆசிரியர்: கல்கி ராஜேந்திரன்

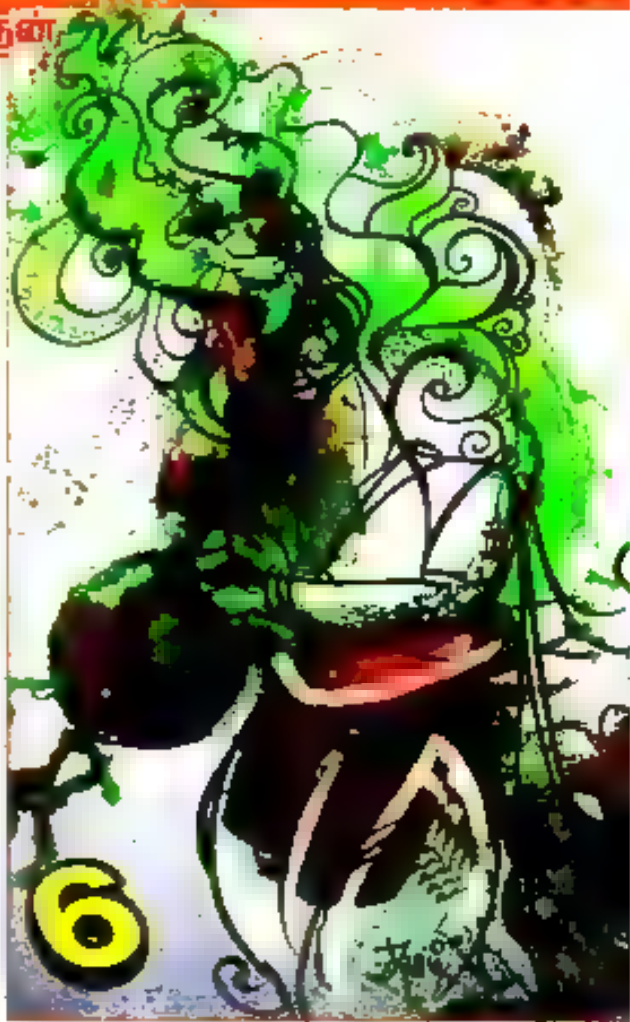
வெளிநீடு : வணதி பதிப்பகம், 23, திருவாரூர் தெரு, சென்னை - 600 017

விலை ரூ.100.00 பக்கங்கள் : 224

கவுன்ஸெலிங் என்ற  
ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு  
இன்றைக்குப் புதிய  
அர்த்தம்  
தோன்றியிருக்கிறது!  
மிஸஸ் டு மாணவர்களின்  
கட் ஆஃப்  
மதிப்பெண்ணுக்கு  
ஏற்றபடி அவர்கள் எந்தக்  
கல்லூரியில் என்ன  
படிப்பில் சேரலாம்  
என்று 'தெரிவிக்கும்'  
நடவடிக்கையே இன்று  
கவுன்ஸெலிங் என்று  
ஆகிவிட்டது. இப்போது  
சில அரசுப்பணிகளில்  
சேர்வதற்கும் இந்த  
கவுன்ஸெலிங் முறை  
பின்பற்றப்பட்டு  
வருகிறது!

மருத்துவர் அல்லது  
ஆலோசகரிடம் சென்று  
பெறுகிற அறிவுளையும்  
கவுன்ஸெலிங்தான்!  
ஆனால் அட்மிஷன்  
கவுன்ஸெலிங் என்பதை  
பாவிடிவ்வாக  
எடுத்துக்கொள்ளும்  
சூழகம், மனநல  
மருத்துவரிடம் பெறும்  
கவுன்ஸெலிங்கை  
மட்டும் சந்தேகக்  
காணுடனும் ஒருவித  
கடும் விமர்சனத்துடனும் அணுகுகிறது.  
கவுன்ஸெலிங் பெறச் செல்லும் ஒரு  
நபர் ஏதோ மூளைக் கோளாறு உண்டவர்  
என்றோ சித்தம் சரிவ்வாதவர் என்றோ  
முத்திரை குத்த முற்படுகிறது!

இது அனாவசிய பயம் அல்லது



## கவுன்ஸெலிங்

மிதமிஞ்சிய எச்சரிக்கையினால்  
விளையும் கோளாறு. உடல் குறைபாடு  
அல்லது நோய் வருகிறபோது  
மருத்துவரிடம் செல்வது போல்தான்  
மனம் காரணமாக ஏழும்  
சுவாஸ்களக்கும் மனிதர்கள் மருத்துவ

உதவி நாடுகிறார்கள். அவர்கள் எல்லோரும் முடர்க்கலோ தியவர்கலோ அல்ல. இதைப் புரிந்துகொள்வது ஒரு சராசரி மனிதனின் முன்வெற்றத்துக்கும் சமூகப் பங்கெற்புக்கும் மிக அவசியம்.

உடந்த இருபது ஆண்டுகளில் மனம் - மனநல மருத்துவம் பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் நிரம்பமாண்டமாக வளர்ந்துள்ளன. அந்த ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளோ, அதற்கு முந்தைய நூறாண்டுகளில் நடந்த மனம் குறித்த ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளைத் தவிர்த்துக் கொண்டு, புரட்டிப் போட்டிருக்கின்றன அடிப்படையில் மனவியல் என்பதை மருத்துவம், மிகுந்தாவ உலகம் இன்று ஒரு மிகுந்தாவமாக வற்று, அதுதான், உலகம்தான். மெய்யியல் அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் நம் நாட்டில் மட்டும் அவ்வளவு வறிக அனுபவத்திற்காக சில நம்மீக்கைகளும் பற்றிக் வறக்கங்களும் தடை கொடுக்கின்றன.

ஆன்மிக நோக்கில் போகா-தியாவம், உய முன்வெற்ற வகுப்புகள் அவ்வது துல்கள், 'வலியக் கலை' (வலியவாடி கலை) போன்றவற்றிலாவ்

முயற்சிகளாகவும்கூட இருக்கின்றன. போகா, தியாவம், உயமுன்வெற்ற வகுப்புகள் போன்றவற்றுக்குப் போக வேண்டாம் என்று மனநல மருத்துவர்களாவ் துல்கள் அறிவுரை கூறலாகவதுதான். ஆனால், மனம் என்பதன் மிகுந்தாவ மிகுந்தாவ செயல்பாட்டை நன்கு புரிந்துகொண்ட மிகுந்தாவ உல்களுக்கு அவசியம் என்று தோன்றினால், தகுந்த நேர்மையான பரிநிலையில் உதவினை நாடுங்கள் என்றுதான் எச்சரிக்கிறோம்.

மனத்தின் வேலையதான் என்பது மிகுந்தாவத்தில் வேலைய் கழிவு நீக்கம், மனவியலின் பணி கலாசம், மூடவியல் பணி மெய்யாவம் என்பதுபோல, மனவியலின் வேலையதான் மனம். அறிவியல் பூர்வாவத இருந்த அதுமிகுந்தாவம், 'மனம், வேறு, அதுமிகுந்தாவம், அறிமனம் வேறு' போன்ற ஆன்மிகச் சார்ந்த கோட்பாடுகளை உல்கள் உல்கள்.

உடம்பின் எந்த ஒரு உறுப்பின் செயலையாவது தாம் கட்டுப்படுத்த முடியுமா? "மத்தமே, சற்று தோம் ஒடாதோ" என்பதால் அது மிகுந்தாவம் மிகுந்தாவம் அது போல்தான்

# கட்டவார்த்தை அல்ல!

ஒருவரது மனத்ததச் சீர் செய்யமுடியும்தான் என்று நினைவு விளம்பரங்களும்தான் வியாபார தோக்கிலான முயற்சிகளும் நம் நாட்டில் கொடிகட்டிப் பறக்கின்றன, இவற்றுள் பல, போலிகளாகவும்தான் ஏமாற்று

மனவியலின் செயல்பாடான மனத்தில் ஒட்டி தனதுதான் தாம் கட்டுப்படுத்த முடியுமா? தோன்றப் பயிற்சி செய்ய முற்படுகிறபோது பலர் இதை உணர்ந்திருப்பார்கள். கண்ணை மூடிக்கொண்டு மன ஒட்டி தனது நிறுத்த

# கலந்தாலோசிப்பதாலேயே நீங்கள் 'மென்ட்டல்' அல்லது 'லூசு' அல்லது பைத்தியம் என்று நனைத்துக்கொள்ளவே வேண்டாம்.

முயற்சி செய்கிறபோது, அது பல்வேறு இடங்களுக்கும் பாய்ந்து பாய்ந்து ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்.

உமானவின் இயக்கம் சரியாக இருக்கிறவனையில் நம் மன ஓட்டம் எங்கே, எப்படிச் செய்கிறது என்பதை நாமே உணர முடியும் என்பதால் அதன் பயனான நன்மை-நீமை, இதய விளைவுகளும் நமக்குத் தெரியும்; புரியும்.

ஆனால், மூளை இயக்கம் பாதிக்கப்படுகிறபோது அதன் உயிர் வேதிப்பொருட்கள் சமதினலையில் இல்லாமல் (பயோகெமிகல் இம்பாலன்ஸ்) போக - மனத்தின் ஓட்டமும் இருள் சிற்பதேசங்களையும் சந்தேகச் சாலைகளையும் நோக்கியே போகிறது மனனவி பேரில் சந்தேகம், எப்போதும் விபத்து பற்றிய பயம், தனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துள்ளதா என்பதில் சந்தேகம், தான் செத்துப்போய் குடும்பம் அநாதையாகி விடுமோ என்ற கவலை போன்றவையே எப்போதும் ஆட்கொள்ளும் இதை நோயாளிக்கு மூச்சுத் திணறல், மூட்டப்பு போன்ற அறிகுறிகள் வெளிப்படுவது

போல்தான். மனநோயின் அறிகுறிகளாக சில எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடவடிக்கைகள் வெளிப்படும்.

■ இந்த மாதிரி சமயங்களில்தான் பெரும்பாலான சராசரி மக்கள் போலி நியாய நிலையங்களிலோ அல்லது குபாக்கூர் மனவசிய விகிதச் சூழல்களிலோ போய் விழுந்து விடுகிறார்கள். இந்த மனச்சோர்வு நோயாளிகள் இவற்றால் குணமடைவது சாத்தியமில்லை; அவர்கள் மேலும் மோசமாகாமல் இருப்பதே அதிர்ஷ்டம்.

அதனால்தான் நிரும்பத் தரும்பச் சொல்கிறேன் - மன வளம் என்பது எவ்வளவுத் தாண்டி, மன நோய் எங்கிற பிரதேசத்துக்குள் நுழைவதாகத் தோன்றினால், முதலில் மனநல மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்; அதுவே சரியான முடிவாக இருக்கும். ஒரு மனநல மருத்துவனாக கலந்தாலோசிப்பதாலேயே நீங்கள் 'மென்ட்'ல் அல்லது 'லூசு' அல்லது பைத்தியம் என்று நினைத்துக் கொள்ளவே வேண்டாம். இந்த முத்திரையை யாராவது குத்த முற்பட்டாலும் கவனமடப்பாதீர்கள்! அஞ்சாத மனமே அழகான மலம்! (தொடரும்)



"டாக்டர்... நீர் வந்த கிடத்துவ பல் வலி...  
தேறமே கிச்சை... கயக்க மருத்து கூட,  
வேண்டாம்... பல்வல எடுத்துடுங்க..."

"நீங்க ஏதாம்ப கதரியசாஸிம்மா... எத்தம் பந்து?  
"ஈயர்... எத்தம் பந்துன்னு கார்டுங்க..."

- 'தெ' மேல்



கவிஞர். திலகபாமாவின் பாரதி இலக் கியத் சங்கத்தின் பத்தாம் ஆண்டு நிறைவும், வெகாசி ஸ்ரீ காளீஸ்வரி கல்லூரியின் பத் தாம் ஆண்டு நிறைவும் ஒன்றாய் அமைய். புது 'இலக்கிய மாநாடு-10' என்ற பெயரில் வெகாசியில் பெரும் நிகழ்வாக அமைந் தது. சமீபத்தில் படைப்பாளர்களே பார்வை பாளர்களாகவும் வந்து அமரும் பெரும் மாண்மையான இலக்கியக் கூட்டங்களைப் போல் அமைக்காமல் முத்துறு தமிழ் மாணப் பர்கள் பங்கேற்கும் 38 அமர்வுகளுடன் றுரண்டு நான் இலக்கியப் பவிர்திப் பட்ட றையாக வடிவமைத்திருந்தது பாராட்டுக் குரியது. எழுத்தாளர் பொன்னிலன், சிறப் புறையாற்ற, புத்திரிகையாளர் மாலன் தலை மையில் இருபதுக்கும் மேற்பட்ட எழுத் தாளர்கள் வகுப்பறைக்குள் வசந்தத்தை வர

பதுவே' என்கிற கவிதை யாக்கியது போல!

அசுதா நமக்குக் கடவுளே புனைவு; அதனால் புனைவே உவுன். ஆகவே படைப்பின் வழி ஆதியில் கடவுளைக் கண்டவனாகி விடுகிறான், எழுத்தாளன். மேலைதாட்டில் விமர்சகர்கள் சிறுகதை இறந்து விட்டதாக அறிவிக்கத் தொடங்கி விட்டனர். அச்சூழல் தமிழுக்கு இன்னும் வரவில்லை.

சோ. தர்மர் நான் எட்டாவது மட்டுமே படித்தவன். என்னுடைய கதைகள் கல்லூரி களில் பாடமாக இருக்கின்றன. உங்களால்



சோ. தர்மர்



சோ. தர்மர்

● விழாவில் அபிஷேகம் சூப்பனின் தூய வெளியீடு



## வகுப்பறைக்குள் வந்த வசந்தம்!

வழங்கி, இலக்கியத்தால் வாழ்க்கையைச் செதுக்கக் கூற்றுத் தந்தனர்.

வகுப்புகளில் கண்டெடுத்த துளிகள்: மாலன் : ஏதோவொரு இடத்தில் நம் கைத் தொத்தாவு செய்வது இலக்கியம். இலக்கியம் வார்த்தை சார்ந்தது அல்ல; வாழ்க்கையனுபவம் சார்ந்தது. தெரிந்த ஒன்றிலிருந்து தெரியாத விஷயத்தை, சிக்கலானதை எளிதமையாகச் சொல்வது; பாரதி அந்நவத தத்துவத்தை 'நிற்பதுவே நடப்

ஏன் முடியாது? இலக்கியத்தை ஒரு னவந்து கற்க முடியாது. நிறைய வாசியுங் கள் - யோசியுங்கள் - எழுதுங்கள்!

பா.வெங்கடேசன்: புனைவு என்பது யதார்த்தம் அல்லாத ஒன்றல்ல. ஒருவனின் யதார்த்தம் இன்னொருவனின் புனைவு அல்லவல்லதுதான்!

மாணவர்களின் மனத்தைப் பக்குவப் படுத்தும் இம்மாதிரியான இலக்கியச் செயல் பாடுதான் இன்றியமையாதது.

- சொல்வனம் வேட்டுவன்



கொள்ள வேண்டும்'' என்ற 'நராக'லின் பதில் சரியான 'பிரிஸ்பிரிஷ்ஷன்'? -கே.கஸ்தூரி, காட்பா

கீர்த்தலுக்கு ஆதரவுள்ளது சொன்னதுக்காக கனா குறை வைக்க எதிர்ப்பாட்டி பண்ணும் சிரிப்பாவது ஸ்டோரி சிரிப்பாகத்தான் இருக்கு.... இருந்தாலு கொஞ்சம் ஒவ்வ கவனி! -எம்.பிக்கேஸ்ராஜ், எத்தூ

'மாண்புமிகு மனம்' தொடரில் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத சில கருத்துக்கள் இடம்பெற்றுள்ளன 'யோகாவுக்கு அறிவியல் முறைய பூகம் குருஜீக்கள் என்ற விவரிப்பு, அனைத்து நவீன யோகா குருஜீகளும் ஏமாற்றுவார்கள் என்பது போல் தொலி.

## புதுகையான புகவரி!...

கிறது. எங்கள் அனுபவத்தில், யோகாவின் மூலப் பல உடல், மனதோய்களுக்குத் தீர்வு கண்டுள்ளோம் முறையான அனுபவமுறை, சரியான பயிற்சி இருந்தால் யோகாவால் நோய் தீர்க்க முடியும்.

யோக சிகிச்சை, ஆவந்த ரகசியம் என்ற புத்தகத்தில் அறிவியல்களியாக யோகா உடலிலும் மனத்திலும் ஏற்படுத்தும் மன மாற்றங்களும் நோயின் இருந்து விடுபடுவதன் விளைகமும் தரப்பட்டுள்ளன

-ஏ.ஆர்.பாலகிருஷ்ணன், நி யோகா பப்ளிகேஷன் ஹவுஸ், பெங்களூரு

அமெரிக்காவில் ஆயிரக்கணக்கானோர் கூடும் இடங்களில் தற்காலிக டாய்லெட் வசதி செய்கிறார்கள். பழனி, திருவண்ணாமலை போன்ற ஊர்கள் ஓய் இதைச் செய்தால் பத்தர்களின் சங்கடம் தீரும்

-www.kalidonline.com-ல் தரிமபதி

பிரிட்டிஷரின் பிரித்தானும் சூழ்ச்சிக்கும், தாச் கரே சகோதரர்களின் பிரிவினைக் கொள்கைக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

-www.kalidonline.com-ல் சீதா மெனன்

நெட் ஈலிட்டிய் இடம்பெற்ற எட்டு படங்களும் செம ஹிட்டு. எங்கள் சூட்டிஸ்களுக்கு செயலாவி... கவ்வினா... கவக்கவத்தான்!

- இளைமன், முனியங்குறிச்சி

வளர்ந்த கலைஞர்களையும், இளைய கலைஞர்களையும் சம நோக்கில் அணுகிய இசை மேதை ராஜம், இசைக்கும் ஒலி யத்துக்கும் முழுமையான முகவரி! -எஸ்.முரளி, ஸ்ரீரங்கம்

'மது அருந்தினவர்களுக்கு நோ என்ட்ரி' கட்டுளையில் அப்பி நாயக்கன்பட்டி கிராமத்தில் கல் யாணச் சடங்கு செய்யும் நேரம் களில் ஆண்களும், பெண்களும் மேலாடை அணிய மாட்டார்கள் என்ற செய்தி வினோதமானது! இந்தக் கட்டுப்பாடு மூடநம் பிக்கையாகவே தோன்றுகிறது. ஆனால், அவ்வூரில் கடைப்பிடிக்கப்படும் மது மற்றும் புகைப் பிடித்தல் குறித்த கட்டுப்பாடு மிக மிகப் பாராட்டுக்குரியது.

-எஸ். ராமசாமி, சரோடு.

"டாக்டர் தம் நோய்க்குத் தாம் முதலில் சிகிச்சை செய்து

வட்டமேனா



# புற்றுநோய்க்கு ஒரே இடத்தில் தீர்வு!

## ONE STOP SOLUTION FOR CANCER

- PET CT SCAN
- All Endoscopies
- Linear Accelerator & Brachy Therapy
- Radiation
- IGRT
- Surgical Oncology
- Medical Oncology



- பெட் சீழ் ஸ்கேன்
- அனைத்து என்டோ ஸ்கோபி
- கதிர்வீச்சு
- ஸீனியர் ஆக்ஸிலிரேடர் & உட்கதிர்வீச்சு
- IGRT
- புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை
- புற்றுநோய் மருத்துவம்

**இலவச  
ஆலோசனைக்கு:**

**(044) 2246 9200  
(044) 66 300 300**

**PET CT CENTRE AT CANCER INSTITUTE (WMA)  
CANAL BANK ROAD, GANDHI NAGAR, ADYAR, CH-26**

**24 HRS PHARMACY & AMBULANCE  
SERVICES AVAILABLE**

## Dr. KAMAKSHI MEMORIAL HOSPITAL



# 1, Radial Road, Palikaranai, Chennai - 600 100.  
Ph: 2246 9200, 66300300 Fax : 22463282 66300400  
E-mail: [info@drkamakshimemorialhospital.org](mailto:info@drkamakshimemorialhospital.org).  
Website: [drkamakshimemorialhospital.org](http://drkamakshimemorialhospital.org).

சென்னையில் : பிரசித்திபெற்ற மைசூர் சிவதூத தத்த பீடாதிபதி

**ஸ்ரீ ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்தா ஸ்வாமினி வழங்கும்**

**ஸ்வர தத்துவ ராக ஸாகரா**

**நாத சிசிச்சை இசை நிகழ்ச்சி!**

**(MUSIC THERAPY CONCERT)**



**27.02.2010**

**சமீக்சித்யாமை**

**மாகை 6.30 மணி**

**27th FEB. 2010**

**6.30 P.M.**

**Sri Sri Ganapati Sachchidananda Swamiji**

**இடம் :**

ஹிர்லாம்பேசந்திரா யுத்தசுயாமலை சிங் சென்ட்ரல்,  
 டாங்கர், வாகுதேவன் நகர்,  
 திருவனாமிசூர் பஸ்ஸ்டேஷன் பின்புறம்  
 திருவனாமிசூர், சென்னை - 600 041.

**Venue :**

**SRI RAMACHANDRA HOSPITAL CITY CENTRE**  
 Dr. Vasudeva Nagar,  
 (Behind Thiruvannamiyur Bus Terminus),  
 THIRUVANMIYUR, CHENNAI - 600 041.

**அருளிச்ச அனுபவிக்க அனைவரும் வருக!**

**அனுமதி சுவசம்**

**மேலும் விவரங்களுக்க :**

**ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்தா சிதூர்மம், சச்சிதானந்தா நகர், பேபி நகர்,**

**(Near Hot Chips), வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042.**

**Website : www.dattapeetham.com E-mail : seetha9999@gmail.com**

**044-22433879, (0) 99623 95830, 99623 95831, 99623 95832**

**Media Sponsors :**



**बैंक ऑफ इंडिया**

**Bank of India**

**Relationships beyond banking**